

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE* DAN *DOBLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH SEPAKBOLA *ATLET* PSM MOILONG**

Wiranto Hi. Umar¹, Hasrat Aimang²

¹ Universitas Muhammadiyah Luwuk

Email: wirantohiumar@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 3

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2022

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola pada tim PSM kecamatan Moilong kabupaten Banggai, (2) pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola pada tim PSM kecamatan Moilong kabupaten Banggai, (3) pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola pada tim PSM kecamatan Moilong kabupaten Banggai. Metode penelitian adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *two group pretest posttest design* atau tidak adanya kelompok kontrol. Hasil diperoleh t-hitung sebesar 7,402 dan taraf signifikansi 0,000. Berdasarkan nilai df 15, nilai signifikansi ($/2 = 0,05/2$) adalah 0,025, dan diperoleh hasil t-tabel = 2,311 karena thitung > ttabel atau 7,402 > 2,311 dengan taraf signifikansi 0,000 0,05, maka H_a yang berbunyi: terdapat pengaruh antara latihan *single multiplejump* dan *double multiple jump* terhadap tendangan jauh. Sehingga dapat disimpulkan dengan adanya latihan *single* dan *double multiple jump* dapat memberikan pengaruh atau meningkatkan kemampuan tendangan jauh atlet sepakbola.

Keywords:

Doble Multiple Jump, *Single Multiple Jump*, Sepakbola, Tendangan Jauh.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga dua tim dalam sepak bola, dan masing-masing tim memiliki 11 pemain, termasuk penjaga gawang yang berbeda. Anda membutuhkan lapangan yang luas, sepatu bola, bola sepak, dan peralatan pendukung lainnya untuk bermain sepak bola.

Berdasarkan informasi sebelumnya memberikan kesimpulan bahwa tim PSM Moilong masih belum mampu untuk menembus final pada setiap kompetisi. Pada observasi yang dilakukan dengan mengamati permainan yang dilakukan oleh tim dapat terlihat bahwa beberapa penguasaan teknik dasar permainan dalam sepakbola secara tim

sudah terlihat baik namun beberapa kekurangan adalah penguasaan keterampilan teknik menendang bola yaitu dengan tendangan jarak jauh masih terlihat kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari pemain pada saat bermain dalam pertandingan. Kualitas tendangannya saat melakukan passing dengan jarak dekat sudah sangat baik namun pada tendangan jarak jauh Masih belum cukup baik untuk memastikan bahwa ketika bola ditendang, tidak selalu sampai ke teman yang akan menerimanya. Akibatnya, bola sering dipotong oleh lawan, memperlambat aliran serangan. Padahal dengan tendangan jarak jauh yang baik dan terarah dapat memberikan umpan yang baik kepada seorang striker dan dapat dimanfaatkan untuk menjadi gol.

Selain itu, pelatih menginformasikan kepada atlet bahwa selama ini latihan tendangan jarak jauh telah diberikan kepada pemain, namun belum sepenuhnya bervariasi, dan atlet hanya diberikan latihan tendangan yang dilakukan secara berpasangan tanpa latihan penguatan otot tungkai. kekuatan diperlukan agar tendangan diarahkan pada jarak yang jauh dan sulit; akibatnya, pelatihan kekuatan otot kaki diperlukan.

Latihan pliometrik merupakan salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan otot tungkai yang baik untuk daya ledak. Menurut Radcliffe dan Farentinos (2002:), pliometrik merupakan teknik latihan sekaligus faktor penting dalam keberhasilan beberapa atlet.1). Plyometrics adalah metode latihan yang menekankan pada

gerakan cepat. Ini melatih kekuatan dan kecepatan secara bersamaan.

Peneliti berharap dapat memberikan alternatif latihan lompat ganda tunggal dan lompat ganda ganda yang secara khusus menitikberatkan pada power otot tungkai dan kemampuan tendangan jarak jauh pada atlet sepak bola PSM Moilong berdasarkan uraian yang telah diberikan sehingga peneliti tertarik untuk menelitinya. bagaimana kemampuan tendangan jauh atlet PSM Moilong dipengaruhi oleh latihan lompat ganda tunggal dan lompat ganda di Kabupaten Banggai.

Rumusan Masalah berlandaskan pada penjelasan di atas, penulis dapat merumuskan permasalahan yaitu 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai. 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai.

Tujuan Penelitian ini dilakukan dengan maksud sebagai berikut 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai. 2) Untuk mengetahui

pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai 3) untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Moilong Kabupaten Banggai.

METODE PENELITIAN

Penelitian direncanakan akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Moilong dan waktu penelitian pada bulan Agustus-September 2022 selama enam (6) pekan dan setiap pekan tiga kali pertemuan langsung. Penelitian akan dimulai dari dikeluarkannya surat SK Penelitian.

Dalam penelitian ini alat dan bahan yang di perlukan adalah Bola, cone, peluit, meteran, formulir tes, gamping / kapur. Yang bertempat dilapangan desa moiling kecamatan moiling kabupaten banggai.

Setelah menerima latihan tujuan dan target kekuatan otot tungkai, data tes awal dan tes tendangan panjang akhir akan dikumpulkan pada penelitian ini. Latihan lompat ganda tunggal dan latihan lompat ganda ganda menjadi bahan diskusi terprogram selama 12 kali pertemuan atau kurang lebih 4 minggu. Sebelum dilakukan latihan dengan perlakuan yang ada terlebih dahulu dilakukan pemanasan, dan kemudian inti selanjutnya penenangan atau *collingdown*. Diakhir setiap latihan peneliti akan selalu memebrikan evaluasi serta koreksi apabila

terjadi kesalahan dalam melakukan latihan. Gerakan latihan antara *single multiple jump* dan *double multiple jump* berbeda hanya pada gerakannya yaitu *single multiple jump* adalah latihan dengan meloncat satu tungkai kanan-kiri bergantian dan *double multiple jump* adalah latihan dengan meloncat kanan-kanan kiri-kiri. Yang mana ada setiap tungkai dilakukan dengan 2 kali meloncat kemudian bergantian dan seterusnya. Pada kedua latihan tersebut doberikan jarak yang sama yaitu 25 sampai dengan 30 meter. Latihan dengan dilakukan dengan repetisi yang ditingkatkan dan set yang tetap.

Variabel gejala yang menjadi subjek atau kajian penelitian dikenal sebagai variabel penelitian. Variabel bebasnya adalah latihan lompat ganda tunggal (X1) dan lompat ganda ganda (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah tendangan jauh (Y). Ini adalah dua jenis variabel penelitian.

Metode analisis uji-t digunakan dalam analisis data inferensial penelitian ini untuk menguji hipotesis yang diajukan (Hadi, 2001:490). Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis, tetapi data harus memenuhi persyaratan pengujian distribusi normal dan homogenitas dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas (Arikunto, 2006:299).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjelasan hasil data penelitian akan ditampilkan berupa data hasil tes kemampuan tendangan jauh yang dilakukan terhadap atlet PSM Kecamatan Moilong sebelum diberikan

perlakuan yakni tes awal dan sesudah diberikan perlakuan yakni tes akhir pada masing-masing kelompok yang meliputi: kelompok eksperimen *single multiple jump* dan *double multiple jump*. Sampel adalah atlet sebanyak 16 orang dengan pembagian tiap grup 8 atlet. Tes awal dilakukan untuk mendapatkan data awal dari testee sebanyak 16 orang. Hasil dari tes awal terhadap kemampuan tendangan jauh tersebut diperoleh data mentah, yang akan diolah dan dirata-ratakan agar diperoleh data yang valid. Kapasitas untuk data uji awal deskriptif tendangan jauh atlet PSM Kecamatan Moilong yang sudah dikelompokkan menjadi latihan *single multiple jump* dan latihan *double multiple jump*.

Tabel 1
Deskripsi data hasil tes awal dan tes akhir
kemampuan *Tendangan jauh*

No.	Nama	Kelompok Latihan	Skor		
			Pre-test	Post-test	Selisi h
1	Bd	<i>Single multiple jump</i>	40,4	49,15	8,75
2	Ak		40,1	43,1	3
3	Dn		38,6	45,2	6,6
4	Ds		38,2	44,6	6,4
5	Iks		37,5	40	2,5
6	De		37,3	39,8	2,5
7	Ik		37,1	41,1	4
8	Pr		37	39,6	2,6
Jumlah			306,2	342,55	36,35
Rata-rata			38,275	42,81875	4,54375
1	Sr	<i>Double multiple jump</i>	36,4	42,57	6,17
2	Za		36,2	43,22	7,02
3	Fa		38	41,9	3,9
4	Ha		37,3	44,06	6,76
5	Di		39,5	47,51	8,01
6	Al		38,9	43,88	4,98
7	Tg		41,1	51,1	10
8	Wy		40,24	45,12	4,88

Jumlah		307,64	359,36	51,72
Rata-rata		38,455	44,92	6,465

Seperti dapat dilihat pada tabel di atas, kemampuan tendangan panjang setiap kelompok latihan meningkat dari hasil tes awal hingga hasil tes akhir. Nilai rata-rata posttest dan pretest menunjukkan hal ini. Nilai rata-rata kelompok latihan lompat ganda tunggal pada pengukuran posttest (42.81875) tampak lebih tinggi dari hasil pengukuran pretest (38.275), dan nilai rata-rata kelompok latihan lompat ganda ganda pada pengukuran posttest (359.36) tampak lebih tinggi dari hasil pretest pengukuran (38.455). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa setiap kelompok latihan lompat ganda tunggal dan ganda menerima perlakuan latihan yang sama dijelaskan sebelumnya, dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Perbedaan pengaruh latihan dari kedua kelompok dapat dilihat dari hasil uji hipotesis sebelumnya dilakukan uji prasyarat, yaitu mencari homogenitas dan normalitas.

Kolmogorov Smirnov melakukan uji normalitas pada data dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS 21.00. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan data berdistribusi normal. Tabel berikut menampilkan hasil uji normalitas data yang diperoleh oleh masing-masing kelompok.

Tabel 2
Hasil uji Normalitas data

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>				
		<i>SINGL E MULTI PLE</i>	<i>DOUBL E MULTI PLE</i>	<i>TENDAN GAN JAUH</i>
<i>N</i>		8	8	16
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	4,5438	6,4650	5,5044
	<i>Std. Devia tion</i>	2,3957 5	1,95163	2,33244
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absol ute</i>	,240	,152	,116
	<i>Positi ve</i>	,240	,152	,116
	<i>Negati ve</i>	-,197	-,094	-,112
<i>Test Statistic</i>		,240	,152	,116
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,194 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Tabel 2 menjelaskan nilai signifikansi *single multiple jump* adalah $0,194 > 0,05$, nilai signifikansi *double multiple jump* adalah $0,200 > 0,05$, dan tendangan jauh adalah $0,200 > 0,05$, yang berarti data lebih besar dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semua data berasal dari suatu populasi dengan distribusi normal.

Homogenitas pada penelitian di uji dengan metode *leavene's test homogeneity of varians* yang dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antar grup perlakuan 1 dan grup perlakuan 2.

Tabel 3
Rangkuman Data Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
TENDANGANJAUH			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,029	1	14	,328

Nilai signifikansi lebih dari 0,05 ditunjukkan pada tabel di atas, yang menunjukkan bahwa setiap kelompok

memiliki varians dan populasi yang sama atau homogen.

Dengan menggunakan metode analisis uji-t, hipotesis yang diajukan menjadi sasaran pengujian hipotesis analisis inferensial.

Tabel 4
Hasi T-Test Hipotesis I

<i>Paired Samples Test</i>									
		<i>Paired Differences</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2- taile d)</i>	
		<i>Mea n</i>	<i>Stdeviati n</i>	<i>Std. Err or Mea n</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>				<i>Upper</i>
<i>P ai r l</i>	<i>prete st - poste st</i>	- 4,54 375	2,39 575	,847 02	- 6,54 664	- 2,540 86	- 5,36 4	7 ,001	

Hipotesis 1 yang menyatakan bahwa kemampuan tendangan jauh atlet PSM Kabupaten Moilong dipengaruhi oleh latihan lompat ganda tunggal. Uji sampel berpasangan digunakan untuk menguji klaim ini, dan diperoleh nilai t-hitung = 5,364 sig. sebesar 0,001. Berdasarkan nilai df 7, nilai signifikansi ($/2 = 0,05/2$) adalah 0,025, dan didapatkan hasil t-tabel = 2,365 karena thitung > ttabel atau $21,604 > 2,365$ dengan taraf signifikansi 0,001 0,05 maka H_a yang berbunyi: Kemampuan atlet PSM Kabupaten Moilong dalam melakukan tendangan jauh dipengaruhi oleh kelipatan tunggal latihan lompat.

Tabel 5
Hasi T-Test Hipotesis II

<i>Paired Samples Test</i>									
		<i>Paired Differences</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2- tail ed)</i>	
		<i>Mea n</i>	<i>Stdeviati on</i>	<i>Std. Err or Me an</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>				<i>Upper</i>

					Low er	Upp er			
P ai r l	prete st - postt est	- 6,45 750	1,95 045	,68 959	- 8,08 812	- 4,82 688	- 9,3 64	7	,00 0

Hipotesis 2 yang menyatakan bahwa kemampuan tendangan jauh atlet PSM Kabupaten Moilong dipengaruhi oleh latihan lompat ganda. Uji sampel berpasangan digunakan untuk menguji klaim ini, dan hasilnya adalah sebagai berikut: t-hitung = 9,364, dengan tingkat signifikansi 0,000. Berdasarkan nilai df 9 dan nilai signifikansi ($/2 = 0,05/2$) dari 0,025, hasil perhitungan ini ditemukan t-tabel = 2,365. Karena thitung > ttabel atau $9,364 > 2,365$ dengan taraf signifikansi 0,000 0,05 maka H_a yang berbunyi: Kemampuan atlet PSM Kabupaten Moilong dalam melakukan tendangan jauh dipengaruhi oleh latihan lompat ganda ganda.

Tabel 6
Hasi T-Test Hipotesis III

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tail ed)
		Me an	Std. Deviat ion	Std. Err or Me an	95% Confidence Interval of the Difference				
					Low er	Upper			
P ai r l	KELOMP OK LATIHAN - TENDAN GANJAU H	- 4,0 043 8	2,16 385	,54 096	- 5,157 41	- 2,851 34	- 7,4 02	1 5	,00 0

Hipotesis 3 yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai antara *single* dan *double multiple jump* pada kemampuan tendangan jauh SMA Kristen Luwuk Banggai yang diuji dengan

Paired sample test diperoleh t-hitung sebesar 7,402 dan taraf signifikansi 0,000. Berdasarkan nilai df 15, nilai signifikansi ($/2 = 0,05/2$) adalah 0,025, dan diperoleh hasil t-tabel = 2,311 karena thitung > ttabel atau $7,402 > 2,311$ dengan taraf signifikansi 0,000 0,05, maka H_a yang berbunyi: Atlet PSM Kemampuan tendangan jauh di Distrik Moilong dipengaruhi secara berbeda oleh latihan lompat ganda tunggal dan lompat ganda, menurut penelitian.

Hasil uji hipotesis yang terdapat pada tabel 4 memberikan penjelasan bahwa kemampuan atlet sepak bola PSM dalam melakukan tendangan jauh dipengaruhi oleh latihan lompat ganda tunggal. Tendangan panjang merupakan teknik dasar sepak bola yang pemain dapat dengan mudah belajar menguasainya. Namun, tidak semua dari mereka mampu menembak terjauh. Secara alami, kaki melakukan sebagian besar pekerjaan saat melakukan tendangan panjang. Akibatnya, diperlukan latihan fisik yang berfokus pada kekuatan.

Berdasarkan hasil pada tabel 5 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan *tendangan jauh* atlet sepakbola tim PSM kecamatan Moilong. *Double multiple jump training* memiliki pengaruh yang cukup besar pada peningkatan kekuatan, sebab latihan *double multiple jump* merupakan latihan dengan meloncat dengan kedua kaki dengan cara bergantian. Hermasnyah 2016;22 menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik berdampak pada penguasaan teknik yang

baik, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dipertanyakan adalah daya ledak otot tungkai. Latihan lompat merupakan salah satu cara untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai.

Hasil pengujian hipotesis pada tabel 5 menjelaskan bahwa latihan kekuatan otot tungkai untuk lompat ganda tunggal dan lompat ganda ganda memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan melakukan tendangan panjang dalam permainan sepak bola atlet PSM Kecamatan Moilong.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Kecamatan Moilong Kabupaten Banggai,

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Kecamatan Moilong Kabupaten Banggai,,

Terdapat pengaruh yang berarti antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepakbola atlet PSM Kecamatan Moilong Kabupaten Banggai, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu bagi pemain atau atlet agar dapat menggunakan latihan *multiple jump* dalam mengembangkan dan meningkatkan

kemampuan tendangan khususnya tendangan jauh dan juga keterampilan teknik yang lain dalam permainan sepakbola, bagi pelatih agar dapat mempertimbangkan kondisi kemampuan fisik, teknik, taktik dan juga juga selalu memperhatikan program latihan yang terarah pada keterampilan permainan sepakbola, bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan model latihan *multiple jump* dalam hal meneliti keterampilan teknik yang berbeda serta dengan sampel dengan jumlah yang lebih banyak.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hadi, S. (2001). *Metode Rechearch*. Jilid 3. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Hermansyah. (2016). Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Sakra Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 2 No. 2. hal. 21-25
- Radiclife. J.C & Farentinous. R.C. (2002). *Power training for sport, plyometrics for maximum power development*. Canada: Coaching Association of Canada