

Pengaruh Latihan Multiple Jump terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VII

Mulyadi^{1)*}, Anhar¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*Corresponding Author: mulyadi20@tsb.ac.id

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

30-12-2022

Kata Kunci

Latihan Multiple
Jump

Kemampuan
Menendang Bola

Masalah pokok penelitian ini adalah berkenaan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola, dimana yang menjadi inti masalah adalah; adakah pengaruh latihan multiple jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima, Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan multiple *jump* terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima, Penelitian ini dirancang menggunakan rancangan penelitian dengan menggunakan pola single group pre-test post-test design. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik tes dengan jenis tes adalah perbuatan (performance). Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif inferensial, dinyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan multiple jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima. Hal ini dibuktikan melalui penghitungan data hasil tes kemampuan menendang bola diketahui memiliki nilai $t_{hitung} = 4,437 > t_{tabel} = 2,052$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa latihan multiple jump memiliki pengaruh untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting dalam membentuk fisik seseorang, karena dengan berolahraga yang benar dan terarah akan memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat fisik manusia, dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan pada adanya keterbatasan tubuh manusia dalam menghadapi beban kerja fisik

Sepak bola merupakan merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Menurut Josef Sneyers, sepak bola dapat dirumuskan secara sederhana dengan dua pengertian, yaitu penguasaan dan kehilangan bola. Penguasaan bola yaitu menciptakan peluang membuat gol dan memanfaatkan peluang itu. Sedangkan kehilangan bola yaitu mencegah pembuatan gol oleh lawan. Bila pemain benar-benar telah menguasai teknik-teknik dasar, maka logis apabila mereka lebih lama menguasai bola, sehingga penguasaan bola itu dapat diubah menjadi penciptaan peluang untuk membuat gol

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai

teknik menendang bola dengan baik, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang handal dan baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, tepat sasaran baik sasaran pada teman maupun sasaran pada gawang lawan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan yang akan dikemukakan adalah “Pengaruh Latihan Multiple Jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima”.

Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah (Tohar, 2002). Latihan plyometric diklasifikasikan pada kategori-kategori sebagai berikut: latihan bertumpu pada satu kaki, bertumpu pada kedua kaki, lompat jauh/bereaksi, latihan “banting”, latihan-latihan tubuh bagian atas (pangkal lengan), permainan beranting dan sederhana (Bompa, 1994: 77). Loncat satu tungkai yang bertumpu pada satu kaki biasa dikenal dengan latihan bounding. Pada gerakan awal loncatan (kekuatan dorongan) diusahakan dengan satu kaki dan pendaratan yang sama menggunakan satu kaki, tindakan ini disebut sebagai hop (lompatan) (Bompa, 1994: 78).

Multiple Jump

Jump adalah loncat yaitu lompat dengan satu kaki atau kedua kaki secara bersamaan (Depdikbud, 1989: 531). Ada dua cara meloncat yaitu meloncat tanpa ancang-ancang dan meloncat dengan ancang-ancang. Tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (Depdikbud, 1989: 973). Loncat satu tungkai adalah suatu loncatan yang bertumpu pada satu tungkai kaki baik bagian kanan atau kaki kiri. Yang dimaksud dengan loncat satu tungkai adalah melompat dengan koordinasi gerakan kaki dan lengan yang berirama, dengan kombinasi gerakan kaki kanan dan kaki kiri. Adapun jenis-jenis latihan multiple jump menurut Bompa (1994) adalah, sebagai berikut: Single multiple jumps (lompatan 1 kaki yang berselang-seling) Gerakan single multiple jump merupakan gerakan melompat dengan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri. Dalam hal ini lompatan yang dilakukan adalah gerakan melompat dengan kaki yang bergantian yaitu kanan-kiri yang berselang-seling.



Gambar 1. Gerakan single multiple jump (Bompa, 1994:83)

Double multiple jump (lompatan double satu kaki)

Gerakan double multiple jump merupakan gerakan melompat dengan satu kaki sebagai tumpuan, baik kaki kanan atau kiri, dengan gerakan lompatan ganda (kanan-kanan, kiri-kiri). Dalam hal ini lompatan yang dilakukan adalah gerakan melompat dengan kaki yang bergantian, yaitu kanan-kanan dan kiri-kiri, yang berselang-seling dengan lompatan ganda.



Gambar 2. Gerakan double multiple jumps (Bompa, 1994:84)

Menendang Bola

Menendang bola adalah mendorong bola dengan salah satu bagian kaki yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Tujuan melakukan tendangan adalah untuk memberikan passing/umpan kepada kawan, menembak ke gawang lawan (membuat gol), tembakan dari belakang dan tendangan khusus (pinalti, tendangan sudut dan tendangan bebas). Menendang dalam permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki” (A. Sarumpaet, dkk; 1992:20). Salah satu faktor yang mempengaruhi seorang pemain sepak bola bisa bermain dengan baik yaitu dengan menguasai teknik menendang dengan baik dan benar. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan Sepak bola yang paling dominan. “Tujuan menendang bola adalah mengumpun (passing), menembak ke gawang (shooting at the goal), (Sukatamsi, 1984).

Macam - macam tendangan menurut kegunaan dan fungsinya: a) untuk memberi operan bola kepada teman, b) untuk menembak bola ke arah mulut gawang, c) untuk membersihkan atau menyapu bola dari daerah pertahanan, d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk menendang bebas, untuk tendangan sudut, tendangan hukuman pinalti. Sedangkan tendangan menurut tinggi dan rendahnya lambungan bola adalah: 1) tendangan bola rendah, 2) tendangan bola lambung lurus atau melengkung sedang (tinggi lambungan bola adalah antara setinggi lutut dan kepala), 3) tendangan bola melambung tinggi (paling rendah setinggi kepala); (Sukatamsi, 1984).

2. METODE PENELITIAN

Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat serta tujuan maka jenis penelitian tergolong dalam penelitian eksperimental.

Penelitian eksperimen merupakan suatu jenis penelitian, dimana peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (Arikunto, 2002:3).

“Rancangan penelitian itu dapat di golongan menjadi empat (4) macam kategori yaitu: Mendapatkan data nama-nama siswa yang akan dijadikan sampel, melakukan pre-test (Tes awal) yaitu kemampuan menendang bola,

Melakukan pelatihan multiple jump sesuai dengan program latihan yang telah disusun, dan melakukan post-test kemampuan menendang bola.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang valid dan akurat yang diperlukan oleh peneliti maka dibutuhkan instrumen. instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Arikunto, 2002).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Lapangan sepak bola, Bola sepak, Roll meter, Bendera kecil, Alat tulis, dan Pluit.

Prosedur pengumpulan data dengan menggunakan tes performance, yang berupa tes kemampuan menendang bola. Tes ini diberikan sebanyak dua kali, dengan pelaksanaan adalah sebelum dan sesudah peneliti memberika perlakuan berupa program latihan multiple jump kepada siswa.

Teknik perhitungan ttest dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis uji-t menurut

Suharsimi Arikunto (2002:275) dengan rumus, sebagai berikut:

$$\text{Uji - t} = \frac{\text{Md}}{\sqrt{\frac{\text{xd}^2}{\text{N} \cdot (\text{N} - 1)}}$$

Keterangan:

Md = Selisih rata-rata antara pretest dengan posttest (posttest-pretest)

xd² = Kuadrat dari xd

N = Jumlah sampel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penghitungan dengan teknik statistik melalui pengaplikasian rumus uji-t, diketahui nilai ttes (4,437) > ttabel (2,052) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (Ho) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (Ha), yang berbunyi “ada pengaruh latihan multiple jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMPIT Insan Kamil Kota Bima” diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan multiple jumps, dalam penelitian ini, memiliki pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMPIT Insan Kamil Kota Bima.

Pembahasan

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu tes sebelum dan sesudah melaksanakan perlakuan berupa program latihan multiple jumps pada siswa. Dalam penelitian ini, pelaksanaan tes pertama bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam menendang bola dalam permainan sepak bola sebelum peneliti memberikan perlakuan pada siswa, sedangkan tes kedua atau tes akhir (posttest) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multiple jump tersebut terhadap kemampuan menendang bola siswa dalam permainan sepak bola.

Tujuan diberikannya program latihan multiple jump kepada siswa adalah untuk melatih dan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan paha siswa guna memberikan pengaruh terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola. Untuk tes menendang bola dalam permainan sepak bola, diketahui bahwa pada pengambilan data kedua (posttest), kemampuan siswa lebih tinggi daripada data awal (pretest). Hal ini dapat dibuktikan, dimana nilai atau skor rata-rata hasil tes menendang bola siswa pada posttest adalah 25,76 meter, sedangkan nilai atau skor hasil tes menendang bola siswa pada pretest, lebih rendah, yaitu 23,79 meter.

Kemampuan menendang bola terbaik siswa pada pretest adalah 31,85 meter dan terendah 19,65 meter, sedangkan nilai atau kemampuan menendang bola terbaik siswa pada posttest adalah 32,33 meter dan terendah 20,29 meter. Hal ini berarti bahwa pelaksanaan program latihan multiple jump dapat memberikan manfaat yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan siswa cenderung tetap pada saat pengambilan data pertama (pretest), namun pada saat pengambilan data kedua (posttest) cenderung lebih tinggi, karena telah mendapatkan perlakuan berupa pemberian program latihan fisik multiple jump.

Tujuan diberikannya perlakuan berupa program latihan fisik, yaitu multiple jump, adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan paha siswa guna meningkatkan kemampuan menendang

bola dalam permainan sepak bola, dimana porsi latihan ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan, kondisi fisik, dan situasi di lapangan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan multiple jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima. Karena nilai t -test yang diperoleh t -hitung 4,437 dan t -tabel pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,052 berarti 5% adalah sebesar 2,052 dengan demikian hipotesis nihil ditolak, dan hipotesis alternatif diterima yang berbunyi “ ada pengaruh latihan multiple jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMPIT Insan Kamil Kota Bima.

Daftar Pustaka

- Aji, sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. Tudor. 1994. *Periodization Training for Sport*. Auckland New Zealand: Human Kinetics.
- Kartono. 1996. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga: Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lubis, Johansyah. 2009. *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.
- Purwanto, Joko. 2004. *Modul Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kelas X XI SMU*. Solo: HaKa MJ.
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Cetakan I. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Schueneman, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma
- Sneyers, Josef. 1993. *Sepakbola dan Strategi Bermain*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suharno, H.P. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres