

PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* TERHADAP TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA EKSTRAKULIKULER SEKOLAH MENENGAH ATAS

Deri Perdian¹

Program Studi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail : deriperdian14@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan berdasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Pangkalan Karawang masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak di capai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Pangkalan Karawang. Dalam penelitian eksperimen ini populasinya adalah 30 orang dari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Pangkalan Karawang, dari populasi 30 orang peneliti mengambil 20 orang sebagai sampel. Dari hasil pengujian latihan single multiple jump di peroleh $t_{hitung} = 6.385$. nilai tabel pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 6.385 > t_{table} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jikat $t_{hitung} > t_{table}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh.

Kata Kunci : Penjaskes, *Single multi jump*, Sepakbola

Abstract

This study aims based on the fact that in general the results of long kicks in extracurricular soccer students at SMAN 1 Pangkalan Karawang are still very low. This research is an experimental research. The goal to be achieved in this experimental research is to find out how the effect of single multiple jump exercise on long kick results in soccer extracurricular students at SMAN 1 Pangkalan Karawang. In this experimental study, the population was 30 students from football extracurricular at SMAN 1 Pangkalan Karawang, from a population of 30 the researchers took 20 people as samples. From the results of the single multiple jump exercise test, it was obtained $t_{count} = 6385$. table value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) obtained a price of 1,761. Thus, t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 6385 > t_{table} = 1.761$). Based on the test criteria that reject H_0 : If $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n - 1$, therefore the alternative hypothesis or H_a can be accepted, so it can be stated that there is an effect of single multiple jump exercise on the long kick result.

Keywords: Physical Education, *Single multi jump*, Soccer

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 September s/d 10 Oktober 2020 yakni di SMA N 1 Pangkalan sangat antusias melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola namun saat melakukan gerakan tendangan jauh atau long pass banyak yang belum paham terhadap teknik kemampuan menendang jauh, sehingga banyak umpan jauh lambung yang gagal pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pangkalan. Sekolah adapun hal-hal yang menjadi panduan, dan temuan selama melakukan observasi dari sejumlah pegamatan peneliti dilapangan adalah :

- 1) Kurangnya pemahaman, penguasaan teknik, terutama teknik tendangan jauh.
- 2) Beberapa model latihan teknik yang dilakukan masih bersifat konvensional, dan mayoritas siswa masih menggunakan teknik sendiri-sendiri.

Setelah mengetahui pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap *long pass* jauh dalam permainan sepakbola ekstrakurikuler SMA N 1 pangkalan penelitian ini di harapkan mempunyai :

Manfaat teoritis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

Manfaat praktis Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan loncat yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar sepakbola.

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

Mengetahui pengaruh latihan *Single Multiple Jump* terhadap hasil *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pangkalan.

METODE

Metode penelitian adalah langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut. Metode penelitian memberikan gambaran rancangan penelitian yang meliputi antara lain: prosedur dan langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dan dengan langkah apa data-data tersebut diperoleh dan selanjutnya diolah dan dianalisis. Dan metode yang digunakan peneliti kali ini adalah metode kuantitatif.

Subyek pada penelitian ini adalah siswa SMA 1 Pangkalan Karawang. Karena jumlah populasi tidak terlalu banyak dan perlakuan terhadap sampel merupakan kegiatan pembelajaran, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, yaitu sebanyak 20 siswa putra. Dengan demikian, penelitiannya termasuk penelitian populasi.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	20
2	Perempuan	0
Jumlah		20

Pembagian antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan menggunakan sistem Ordinal Pairing yaitu mengelompokkan siswa berdasarkan prestasinya, (Sugiyono, 2011: 93). Waktu yang dibutuhkan untuk keseluruhan tes yaitu selama 14 kali pertemuan, dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober dan tempat pelaksanaan tes lapangan sepakbola tegalreuncem pangkalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dikemukakan bahwa tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tegalreuncem dengan mengambil populasi tim ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pangkalan Karawang. Sampel dipilih secara *sample random sampling* yang berjumlah 20 orang. Populasi sampel peneliti adalah keseluruhan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pangkalan Karawang. Untuk memperoleh data yang diinginkan dan sesuai dengan kepentingan penelitian, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil pengukuran diperoleh data kemampuan melakukan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh baik *pre-test* dan *post-test*. hasilnya sebagai mana pada tabel 4.1

Tabel 4.1

Data Hasil Penelitian Pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler SMA N 1 Pangkalan Karawang

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Terbaik
1	Ahmad H	30,25	32,35	32.35
2	Ahmad S	35,40	33,43	35.40
3	Andrina	39,22	38,72	39.22
4	Bayu Nuredi	29,70	31,43	31.43
5	Deni Siregar	37,33	38,45	38.45
6	Guntur Hadi	31,40	30,77	31.40

7	Rodiana	30,13	32,31	32.31
8	Rendi pratama	35,48	33,70	35.48
9	Radi Kurnia	45,66	45,21	45.66
10	Riski Septian	24,56	22,85	24.56
11	Rizki Ahmad	39,60	37,83	39.60
12	Rahman	37,43	32,73	37.43
13	Rian Andrian	36,75	39,35	39.35
14	Samsul Jaluji	35,77	37,80	37.80
15	Saepul Anwar	32,40	33,75	33.75
16	Saepul Hamid	41,44	40,90	41.44
17	Samsul A	32,65	34,57	34.57
18	Raffli R	38,80	33,80	38.80
19	Yohanes Fadli	41,23	39,45	41.23
20	Yoga Murti P	27,88	27,70	27.88

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X_1 adalah kemampuan melakukan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh data yang di peroleh melalui pengukuran *pre-test* atau tes awal peningkatan kemampuan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh sebelum eksperimen dilakukan atau sebelum diberikan perlakuan (treatment). Dari hasil pengesanan diperoleh skor tertinggi yaitu 11 dan skor terendah adalah 9. Setelah dilakukan analisis dipeoleh kemampuan melakukan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh rata-rata sebesar 9.95 , varians 0.47 ,standar deviasi sebesar 0.68.

Variabel X_2 adalah kemampuan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh setelah penerapan, data yang diperoleh melalui pengukuran post test atau tes akhir peningkatan kemampuan melakukan SMAsh kedeng setelah eksperimen dilakukan atau setelah diberikan latihan power otot tungkai. Dari hasil pengesanan diperoleh skor tertinggi yaitu 19 dan skor terendah adalah 17. setelah dilakukan analisis diperoleh kemampuan melakukan tendangan jauh atau *long pass* rata-rata sebesar 18,15 ; varians 0.45, sandar deviasi sebesar 0.67.

Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 25*. Hasilnya pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 4.2. Uji Normalitas

Uji homogenitas	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	28	963	Homogen
<i>Posttest</i>	1	28	831	Homogen

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest single multiple jump</i>	0.940	0.05	Normal
<i>Posttest single multiple jump</i>	0.904	0.05	Normal

tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Dari tabel 4.3 di atas dapat dilihat nilai $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan latihan *single multiple jump* terhadap tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pangkalan, maka hal ini dianalisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t).

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 79.05$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 79.05 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap kemampuan melakukan tendangan jauh dalam permainan Sepak bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh hasil latihan *single multiple jump* terbukti dengan adanya peningkatan terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pangkalan.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut di atas, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut: Untuk pembina dan pelatih SMA N 1 Pangkalan dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pangkalan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti muda atau mahasiswa apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Pamungkas. 2007. *Kamus Pintar Sepakbola*. Jakarta: Tri Septa.
- Aip Syarifudin dan nurhadi santoso. (2009). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi
- Aris Setiawan, 2004. *Perbandingan Hasil Tendangan Bola antara Tungkai Panjang dan Tungkai Pendek pada Pemain Sepak Bola Senior Klub Perseba Bangsa Jepara Tahun 2004*. Semarang : UNNES Semarang
- Arikunto, Suharsimi, 1995, Manajemen Penelitian, Rineka Cipta, Jakarta.
- A. Sarumpaet dkk. 1992. Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Barrow O. Tudor, 1983. Theory and Methodologi of Training : United States of America
- Bompa O Tudor, 1994. Power Training For Sport : Mosaic Press Oakville New York London.
- Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya
- Dwi Aristia Dinata. 2007. Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Double Multiple Jump
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metodekolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/> (Diunduh 2 Juli 2011).
- Husaini Usman. (2006). Manajemen, Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hadi, Sutrisno (1981) Statistik Jilid II. Jakarta, Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Husaini Usman. (2006). Manajemen, Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono.(2011). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta, Bandung.

Soekatamsi. (1984). Permainan Besar Sepak Bola 1. Jakarta : Universitas Terbuka.

Sukintaka. (1992). Teori Bermain untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani.

Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud

Sukintaka, 1982. Permainan dan Metodik. Jakarta : Depdikbud

Sukintaka (2000: 25) Tugas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.Jakarta.
PT Bumi Aksara.

Sucipto dkk, 2000:17. Sepak Bola. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan :
Direktorat Jendral pendidikan Dan Kebudayaan.

Winarno. (2006). Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas
Negeri Malang.