



**PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN
DOUBLE MULTIPLE JUMP TERHADAP HASIL
TENDANGAN JAUH PADA SISWA
SSB PUTRA MUSTIKA BLORA**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
oleh
Septian Dwi Indrayanto
6301408075
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Septian Dwi Indrayanto. 2015. Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Double Multiple Jump Terhadap Hasil Tendangan Jauh pada Siswa SSB Putra Mustika Blora. Skripsi, Pendidikan Keperawatan Olahraga, Kumpul Slamet Budiyanto, S. Pd., M. Kes.

Kata Kunci : hasil tendangan jauh, *single multiple jump*, *double multiple jump*

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) apakah ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada SSB Putra Mustika Blora? 2) apakah ada pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora? 3) mana yang lebih baik hasilnya antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pola *matching subject design* atau M-S. Instrumen tes menggunakan tes tendangan jauh. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Putra Mustika Blora yang berjumlah 72 pemain. Sedangkan teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *purposive sample*. Sampel penelitian ini adalah pemain SSB Putra Mustika kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 30 orang. Sample ini dibagi dua kelompok berdasarkan hasil tes awal. Kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, masing – masing kelompok berjumlah 15 orang. Kelompok eksperimen I melakukan latihan *single multiple jump* dan kelompok eksperimen II melakukan latihan *double multiple jump*. Perlakuan diberikan selama 14 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pola M-S, atau analisis data menggunakan rumus *statistik t-test* dengan menggunakan rumus pendek (*short method*).

Setelah data dianalisis, diperoleh nilai t hitung sebesar 2,827 dengan harga t tabel dengan taraf signifikan 5% N 15 sebesar 2.145 . dan dari hasil analisis, rata-rata menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen II sebesar 35,33 dan kelompok eksperimen I sebesar 33,64, hal ini membuktikan bahwa melalui *treatment* latihan *double multiple jump* lebih baik daripada latihan *single multiple jump*.

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan hasil latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada SSB Putra Mustika Blora dan bentuk latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh lebih baik daripada latihan *double multiple jump*. Saran yang dapat diajukan penulis adalah bahwa untuk latihan tendangan jauh lebih baik menggunakan latihan *single multiple jump* dan bagi peneliti, pelatih, dan pembina olahraga khususnya dalam sepakbola akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih sempurna.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Hari : Senin

Tanggal : 21 September 2015



Drs. Hermawan, M. Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

Menyetujui,
Pembimbing

Kumbul S. B. S. Pd., M. Kes.
NIP. 19710909 199802 1 001

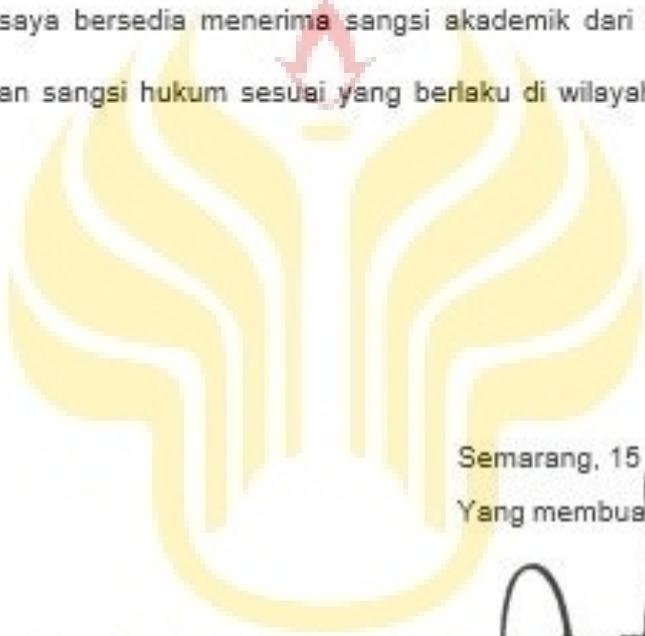
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

"Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia."

Semarang, 15 September 2015

Yang membuat pernyataan



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG


Septian Dwi Indrayanto
NIM 6301408075

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Septian Dwi Indrayanto NIM 6301408075 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* Terhadap Hasil Tendangan Jauh pada SSB Putra Mustika Blora telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari senin, tanggal 28 September 2015.

Panitia Ujian



Dr. H. Harry Pramono, M. Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

Sekretaris

Sekretaris

Sri Haryono, S. Pd., M. Or.
NIP. 19681113 199802 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M. Pd.
NIP. 19610630 198703 1 003

(Penguji I)

2. Sungkowo, S. Pd., M. Pd.
NIP. 19800225 200912 1 004

(Penguji II)

3. Kumbul Slamet B., S. Pd., M. Kes.
NIP. 19710909 199802 1 001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri.” (R. A. Kartini)



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSEMBAHAN :

Untuk ayah, bapak Rojani, bunda, ibu Siti Rokhimah. Kakak, Agus Akhmad A. W., Adik, Prihantoro N. A., Keluarga besar Abu Ja'far. Teman-teman sejati, PKLO angkatan 2008 dan Almamater FIK UNNES yang saya banggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan *Double Multiple Jump* terhadap Hasil Tendangan Jauh pada SSB Putra Mustika Blora”.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di UNNES.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, S. Pd., M. Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Sugiyanto S.Pd sebagai Pembina dan pelatih SSB Putra Mustika yang telah memberikan izin penelitian dan berbagai fasilitas yang mendukung kelancaran penelitian ini.
7. Seluruh anggota SSB Putra Mustika yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Teman-teman yang selalu memberi semangat dan dukungan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan penulis satu persatu atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah S.W.T memberikan pahala yang setimpal atas kebijakan yang telah mereka berikan selama ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, 15 September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah.....	7
4. Rumusan Masalah	8
5. Tujuan Penelitian	8
6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1. Teknik Dasar Bermain Bola	10
2.2 Faktor kondisi Fisik.....	10
2.3 Latihan <i>Plyometric</i>	14
2.4 <i>Single Multiple Jump</i>	15
2.5 <i>Double Multiple Jump</i>	17
2.6 Tendangan Jauh Dalam Sepakbola	18
2.7 Hakikat Latihan	23
2.8 Kerangka Berfikir.....	24
2.9. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian.....	27
3.2 Instrument Penelitian	28
3.3 Langkah-langkah Penelitian.....	30
3.4 Metode Pengumpulan Data	33
3.5 Metode Analisis Data.....	35
3.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Uji Hipotesis.....	39
4.2. Pembahasan.....	41

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	37
2. Bagan / Skema Penelitian	37
3. Tabel Persiapan Perhitungan Statistik.....	37
4.1. Hasil Perhitungan T-Hitung dan T-Tabel	43
4.2. Perhitungan Mean	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Ilustrasi Grafis Beban Lebih Sistem Tangga	5
2.1 <i>Single Multiple Jump</i>	16
2.2 <i>Double Multiple Jump</i>	17
2.3 Bagian Kaki yang Digunakan Untuk Menendang.....	19
2.4 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	21
2.5 Menendang dengan Punggung Kaki	21
2.6 Bagian Bola yang Ditendang	22
2.7 Menendang dengan Ancang-Ancang	23
3.1 Tes Tendangan Jauh	29
3.2 Lapangan Tes Tendangan Jauh.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	51
2. Usulan Dosen Pembimbing	52
3. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	53
4. Surat Ijin Penelitian	54
5. Daftar Sampel Penelitian	55
6. Hasil <i>Pre-Test</i> Tendangan Jauh	56
7. Hasil Pasangan dengan Metode <i>Ordinal Pairing</i>	57
8. Pembagian Kelompok Eksperimen I dan II	58
9. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen I	59
10. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen II	60
11. Program Latihan	61
12. Hasil <i>Post-Test</i> Tendangan Jauh	65
13. Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I	66
14. Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen II	67
15. Tabel <i>T-Test</i>	68
16. Dokumentasi Penelitian	69



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai ketrampilan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu *accident* yang mengakibatkan pemain cedera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan. Artinya sebagai individu seorang pemain harus

dapat menguasai teknik bersepakbola dan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuan dan kemahirannya itu pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sucipto, 1999:7). Sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepakbola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui yaitu : a) Kaki tumpu, b) Kaki yang menendang, c) Bagian bola yang ditendang, d) Sikap badan, e) Sikap badan (Sukatamsi, 1984:45).

Macam-macam teknik-teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : a) Lari cepat dan mengubah arah, b) Melompat atau meloncat, c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : a) Menendang bola, b) Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), c) Menggiring bola, d) Menyundul bola, e) Melempar bola, f) Gerak tipu dengan bola, g) Merampas atau merebut bola, h) Teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:34).

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk

menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

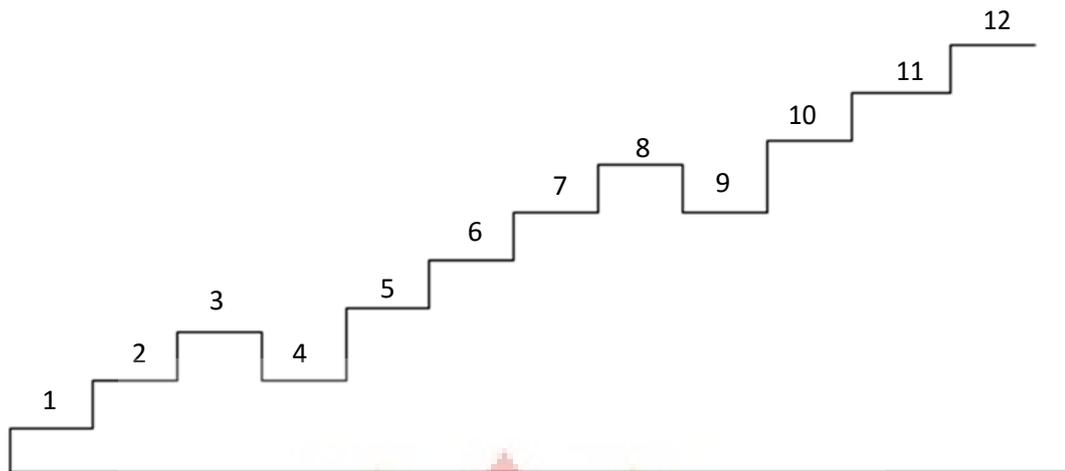
Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan : “Memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman atau penalti” (Sukatamsi, 1984:48).

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah : kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002:2).

Usaha untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan seringkali menjurus ke mala pelatih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak akan tercapai. Beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman untuk meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga adalah: Pemanasan tubuh, Metode latihan, Berfikir positif, Prinsip beban lebih, Intensitas latihan (Tohar, 2002:4).

Prinsip Beban Lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dia lakukan pada saat itu. Setiap bentuk latihan baik latihan untuk ketrampilan fisik, teknik, taktik dan mental sekalipun harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Jika beban latihan terlalu ringan di bawah kemampuan berapa lama latihan itu akan dilakukan dan selalu mengulang-ulang latihan hasilnya tidak akan meningkatkan prestasi. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi. Bila beban terlalu berat prestasinya juga tidak akan berkembang dengan baik. Selain itu perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan overload. Bompa menyarankan untuk menggunakan sistem *step type approach* atau tangga. Gambar 1.1 adalah ilustrasi grafis tentang bagaimana melakukan penambahan beban dengan menggunakan sistem tangga tersebut.

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban) sedangkan garis horisontal adalah tahap adaptasi terhadap beban yang baru dinaikkan. Beban latihan pada 3 anak tangga (*cycle*) pertama, ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 diturunkan (tahap *unloading phase*) yang bermaksud untuk memberi kesempatan pada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi (proses pertumbuhan kembali bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang). Maksud dan tujuan regenerasi di sini adalah atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis maupun psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di anak-anak tangga ke 7 dan 8 dan seterusnya.



Gambar 1.1
Ilustrasi grafis beban lebih sistem tangga (Tohar, 2002:8)

Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya adalah latihan loncat. Sedangkan bentuk latihan loncat itu sendiri terdiri dari bermacam-macam variasi loncatan, latihan loncatan dilakukan dengan koordinasi gerakan yang berirama serta kombinasi gerakan.

Latihan meloncat yang bertumpu pada satu kaki dimana loncatan yang dilakukan dengan pola gerakan satu kaki yang biasa dikenal dengan gerakan *bounding*. Dengan awalan melakukan kekuatan dorongan diusahakan dengan satu kaki dan pendaratan sama dengan menggunakan satu kaki, tindakan ini biasa disebut dengan *hop* (lompatan). Mengikuti pendaratannya tumit dilipat ke arah pantat diikuti oleh rencana gerakan maju yang cepat pada paha terhadap tempat pendaratan. Pendaratan ini sangat aktif dan dilakukan sangat cepat serta siap untuk memulai lompatan lain sesegera mungkin.

Sedangkan loncatan bisa terdiri dari *single* atau bermacam-macam lompatan dalam koordinasi gerakan kaki dan lengan yang berirama, aktifitas-aktifitas terakhir bisa disusun dalam bermacam-macam kombinasi dari kaki kiri (L) dan kanan (R) : L – L – R – R – L – R – L – L – R – R dan seterusnya (Bompa, 1994 : 79). Dalam permainan sepakbola dituntut penguasaan teknik dasar yang baik dan benar salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dan vital oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik menendang bola (A. Sarumpaet, 1991:13).

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Tembakan ke gawang merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya.

Berdasarkan uraian yang tertulis di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai: **"Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* Dan *Double Multiple Jump* Terhadap Hasil Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Putra Mustika Blora"**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka timbul suatu masalah diantaranya :

- 1.2.1. Belum optimalnya kemampuan menendang jauh, sehingga banyak umpan jauh lambung yang gagal pada anak-anak SSB Putra Mustika Blora.

- 1.2.2. Kurangnya variasi dalam penerapan metode latihan menendang jauh secara maksimal pada anak-anak SSB Putra Mustika Blora.
- 1.2.3. Terdapat banyaknya metode latihan menendang jauh dimana belum diketahui latihan yang lebih efektif untuk dilakukan, sehingga diperlukan adanya penelitian yang dapat membandingkan metode-metode latihan, dengan harapan memperoleh metode latihan yang lebih efektif.
- 1.2.4. Melihat adanya penelitian sebelumnya yang sama dengan penelitian ini, maka penulis ingin mengkaji ulang dan meneliti lebih lanjut penelitian ini dengan menggunakan metode latihan yang berbeda.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran beberapa permasalahan yang ada, dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada analisis pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1. Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah menitik beratkan pada perubahan dan variasi metode latihan terdahulu dengan cara memberikan perlakuan pada SSB Putra Mustika Blora.
- 1.3.2. Peneliti hanya melakukan pengujian dan pengkajian, serta penelitian terhadap kemampuan menendang jauh pada SSB Putra Mustika Blora.
- 1.3.3. Metode yang digunakan sebagai perlakuan pada penelitian ini hanya metode latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

- 1.4.1. Apakah ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora?
- 1.4.2. Apakah ada pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora?
- 1.4.3. Manakah yang lebih baik antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora?

1.5. Tujuan Penelitian

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

- 1.5.1. Mengetahui pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 1.5.2. Mengetahui pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 1.5.3. Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada siswa SSB Putra Mustika Blora.

1.6. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah untuk :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah ataupun metode baru dalam penelitian cabang olahraga sepakbola, khususnya latihan menendang jauh. Selain itu hasil penelitian yang diperoleh dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan Ilmu Keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Penulis

Memberikan pengetahuan dan informasi bagi penulis dan pembaca dalam mempelajari cabang olahraga sepakbola pada saat dibangku kuliah melalui pengalaman lapangan.

1.6.2.2. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi masyarakat khususnya pada bidang olahraga sepakbola.

1.6.2.3. Bagi Pelatih

Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para pelatih sepakbola dalam melakukan latihan shooting bola.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya berfungsi sebagai penjaga gawang (kiper). Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Permainan ini hampir seluruh pemain sepakbola bermain menggunakan kaki, kepala, tangan dan badan tak terkecuali bagi penjaga gawang (Sucipto, dkk 2000:7).

Mengajar permainan pada hakikatnya ialah mengajar keterampilan gerak (*motor skill*) permainan itu. Untuk mengajar keterampilan gerak dalam permainan sepakbola perlu diberikan demonstrasi atau contoh gerakan yang kemudian peserta mengikuti gerakan yang telah dipraktekkan dan jangan sampai melakukan gerakan yang salah. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut: (1) unsur-unsur yang dipelajari harus dilakukan dengan seksama dan benar, (2) kesalahan-kesalahan yang terjadi haruslah segera diperbaiki dan kesalahan yang terus-menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan dan akibatnya akan timbul kesulitan untuk diperbaiki.

2.2. Faktor Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh, dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, artinya bahwa usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponennya harus dikembangkan, walaupun secara keseluruhan terutama dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status

komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:8). Kondisi fisik akan baik, apabila semua komponen yang ada terpelihara dengan baik. Komponen kondisi fisik menurut M. Sajoto (1988:8-9) meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi.

Penjelasan dari masing-masing komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak aktifitas fisik, memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan dapat memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988:177).

2. Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Harsono, 1988:155). Latihan daya tahan merupakan latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja pada waktu yang lebih lama.

3. Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. (Harsono, 1988: 200). Daya ledak sangat diperlukan dalam berbagai macam olahraga, salah satunya adalah tenis.

4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216).

5. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Latihan kelentukan berfungsi untuk memperluas ruang gerak persendian, selain itu juga bermanfaat untuk mengurangi/menghindari cedera, dan juga membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik dengan tenaga yang efisien (Harsono, 1988:163).

6. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di areatertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1988:9). Usaha seseorang untuk mempunyai kemampuan dari komponen kondisi fisik kelincahan yang baik diperlukan suatu latihan yang rutin dan bertahap.

7. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrolnya dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak, (Harsono,1988:223).

8. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (M. Sajoto, 1988:9).

9. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya, (M. Sajoto, 1988:10).

10. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik, (Harsono, 1988:219).

Kekuatan sangat dibutuhkan pada menendang bola dimana kekuatan lebih ditekankan pada kekuatan otot tungkai kaki, selain itu juga ada daya tahan yang lebih ditekankan pada daya tahan otot tungkai kaki dimana otot tungkai kaki tersebut mampu melakukan tendangan secara berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan berarti. Kelentukan menjadi faktor pendukung pada kelentukan kaki saat melakukan tendangan bola. Kelentukan menjadi pendukung gerakan melalui kelentukan anggota badan terutama kaki. *Power* tungkai kaki terjadi saat perkenaan kaki dengan bola, sedangkan ketepatan adalah ketepatan pada saat *impact* bola dengan kaki maupun ketepatan pada hasil tendangan. Koordinasi adalah komponen fisik pendukung yang digunakan saat dimulainya gerakan pukulan menendang bola sampai gerakan akhir menendang bola tersebut sehingga terjadi serangkaian gerakan yang baik dan memberikan hasil tendangan yang baik pula serta akurat.

2.3. Latihan *Plyometric*

Latihan *plyometric* diklasifikasikan pada kategori-kategori sebagai berikut : latihan bertumpu pada satu kaki, bertumpu pada dua kaki, lompatan jatuh/bereaksi, latihan "bantingan", latihan-latihan tubuh bagian atas (pangkal lengan) ,permainan beranting dan sederhana (Bompa, 1994:77).

Saat menampilkan *plyometric*, tubuh bagian atas harus dijaga tetap vertikal dan dilemaskan, atau diayunkan ke atas bersama untuk mengangkat pusat gaya berat, atau diayunkan sekali pada saat koordinasi dengan gerakan-gerakan kaki. Dengan cara ini, lengan akan selalu seimbang dan dengan demikian mengimbangi gerakan kaki, menghasilkan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik (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 sama menggunakan satu kaki, tindakan ini disebut sebagai hop (lompatan) (Bompa, 1994:78).

Sedangkan loncatan bisa terdiri dari single atau bermacam-macam lompatan dalam koordinasi gerakan kaki dan lengan yang berirama, aktifitas-aktifitas terakhir bisa disusun dalam bermacam-macam kombinasi dari kaki kiri (L) dan kanan (R): L - L - R - R - L - R - L - L - R - R dan seterusnya. Seringkali selama lompatan atau melompat, perubahan kecepatan horisontal dapat dibuat menjadi pengangkatan vertikal, atau sebagian besar keadaan yang luas menjadi gerakan maju dan mendatar yang berirama dimana reaksi kecepatan adalah tujuannya (Bompa, 1994:79).

Selama program latihan *plyometric* ini menyebabkan adaptasi jaringan ikat sendi, urat, dan otot dengan meningkatkan beban latihan secara progresif.

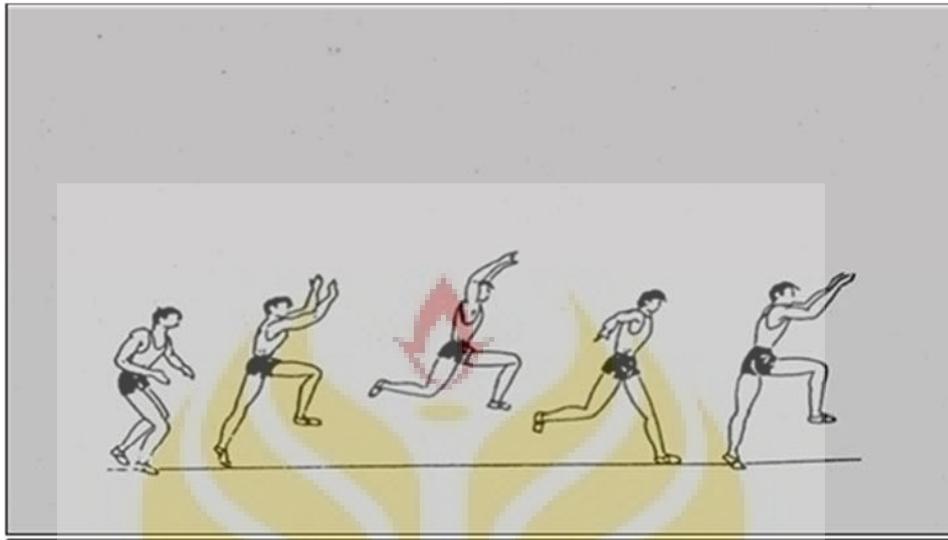
Sebagai tambahan untuk olahraga yang membutuhkannya, kumpulan otot juga diperbesar sedikit demi sedikit. Lingkup penekanan dan metode pembangunan tubuh yang dimodifikasi dapat menjadi metode latihan utama untuk digunakan. Beban harus disubmaksimalkan (65% - 80%) tergantung pada jadwal kompetisi dan klasifikasi atlet, masa di fase ini dapat dimana saja antara 4 – 12 minggu. Bagi atlet yang berpengalaman 4 – 5 minggu akan mencukupi (Bompa, 1994:61). Dalam penelitian ini latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan yang dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, sehingga hasil latihan sudah dapat terlihat.

2.4. *Single Multiple Jump*

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. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dengan kaki kanan yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan untuk bergantian sebagai kaki tumpuan, selanjutnya dengan mendorong kaki kanan ke atas ke arah dada untuk mendapatkan jarak langkah ke depan dan bersiap untuk gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan.

Gerakan selanjutnya kaki kanan berganti sebagai kaki tumpuan lompatan dengan kaki kiri yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan dengan gerakan mendorong ke atas ke arah dada dengan tujuan untuk mendapatkan langkah ke depan dan bersiap dengan gerakan selanjutnya melangkah ke depan. Gerakan ini dilakukan diikuti dengan gerakan lengan yang selaras dengan kaki dan dilakukan dengan gerakan yang

sama secara konstan berganti-ganti kaki dan lengan, lompatan ini dilakukan dengan jarak kurang lebih 25 sampai 30 meter.



Gambar 2.1
Single Multiple Jump (Alternate Leg Bound) (Bompa, 1994:83)

Alternate Leg Bound

SP : standing, left foot slightly bag, M : Push with the left leg against the ground, driving the right knee upward toward the chest, and forward, in order to gain distance. Land on right foot, and immediately rebound, driving the left knee upward- forward. Continue alternating take-off leg (Bompa, 1994:83).

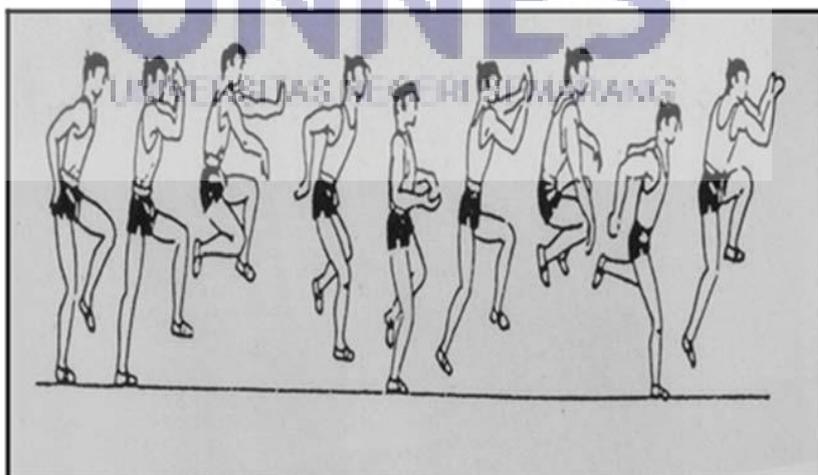
Lompatan Kaki Yang Berselang-seling

Posisi permulaan: berdiri, kaki kiri mundur ke belakang sedikit. Gerakan: mendorong dengan kaki kiri berlawanan dengan tanah, mendorong lutut kanan ke atas arah ke dada, dan ke depan dalam rangka mencapai jarak. Mendarat dengan kaki kanan dan segera melompat kembali, mendorong lutut kiri ke atas depan. Lanjutkan, permulaan kaki berganti-ganti. (Dapat dilihat pada gambar 2.1).

2.5. *Double Multiple Jump*

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 kiri-kiri yang berselang-seling dengan lompatan ganda. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dan gerakan lanjutan kaki kiri sebagai tumpuan berikutnya dengan diikuti gerakan kaki kanan yang bergerak ke atas dengan posisi paha horisontal atau rata-rata air diteruskan dengan gerakan kaki kanan yang sedikit rendah dan aktif mengayun guna membantu kaki kiri untuk mendapatkan jarak lompatan.

Pada saat bersamaan paha kaki kiri didorong ke atas untuk melakukan lompatan dan sebagai kaki tumpuan berikutnya. Dilanjutkan gerakan berikutnya kaki kanan bergantian melangkah ke depan dan menjadi tumpuan dengan diikuti gerakan lengan yang selaras dengan kaki. Gerakan ini dilanjutkan dengan gerakan yang sama secara konstan dan berganti-ganti kaki dan lengan dan lompatan ini dilakukan dengan jarak kurang lebih 25 sampai 30 meter.



Gambar 2.2
Double Multiple Jump (Single Leg Hop) (Bompa, 1994:84)

Single Leg Hop

SP : Standing. M: Drive right leg up, and then reach forward to gain distance. Land on the same foot, continue the hops, while the left leg is held in stationary position throughout the exercise. Note that the arms are gathered together before landing, and swung upward-forward as the explosive take-off is performed (Bompa, 1994:84).

Lompatan Satu Kaki

Posisi permulaan : berdiri. Gerakan : mendorong kaki kanan ke atas dan kemudian mencapai ke depan untuk mendapatkan jarak. Mendarat pada kaki yang sama, melanjutkan lompatan, saat kaki kiri dipertahankan dengan posisi yang tetap pada seluruh latihan. Catatan bahwa lengan dihimpun bersama sebelum mendarat, dan diayun ke atas-depan seperti pemberangkatan yang siap ditampilkan (dapat dilihat pada gambar 2.2).

2.6. Tendangan Jauh Dalam Sepakbola

Dalam penelitian ini teknik tendangan yang digunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir tendangan jauh yaitu menendang dengan punggung kaki bagian dalam. Macam-macam tendangan dalam permainan sepakbola yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, antara lain:

2.6.1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan : kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam, tumit (Sukatamsi, 1984:47). Dapat dilihat pada gambar 2.3.

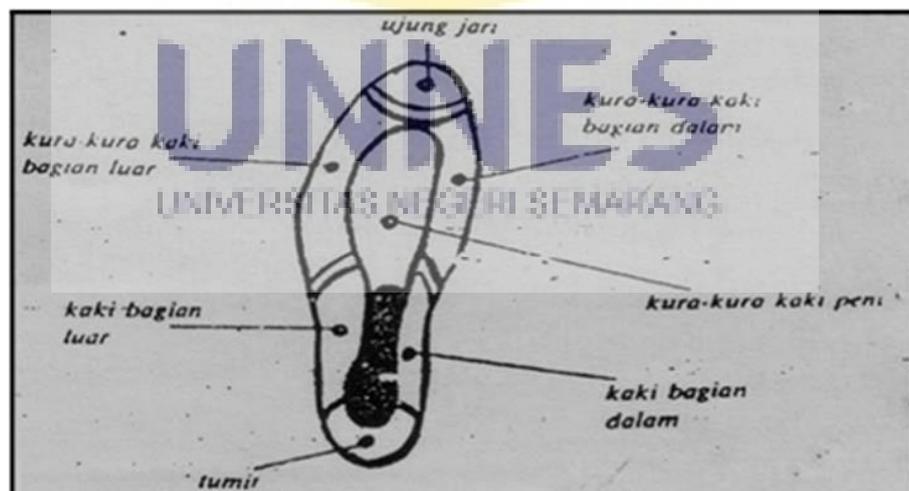
2.6.2 Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan :

1. Untuk memberikan operan bola kepada teman

2. Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan
3. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti) (Sukatamsi, 1984:48).

2.6.3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola

1. Tendangan bola rendah, bola menggukir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
2. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala
3. Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala (Sukatamsi, 1984:48).



Gambar 2.3
Bagian kaki yang digunakan untuk menendang (Sukatamsi, 1984:47)

2.6.4 Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola:

- a) Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
- b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala
- c) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala (Sukatamsi, 1984 : 48).

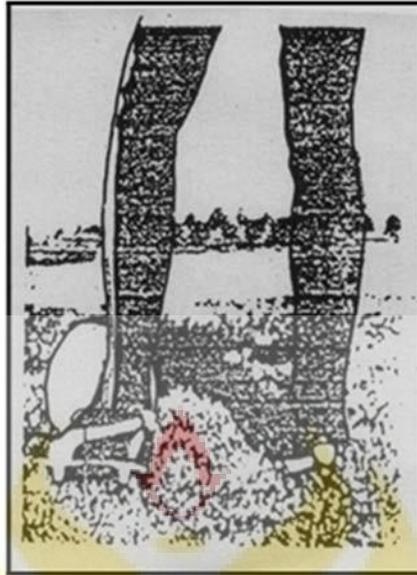
2.6.5. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola:

- a) Tendangan lurus (langsung)
- b) Tendangan melengkung (*slice*) (Sukatamsi, 1984:48).

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh. Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

1. Letak kaki tumpu

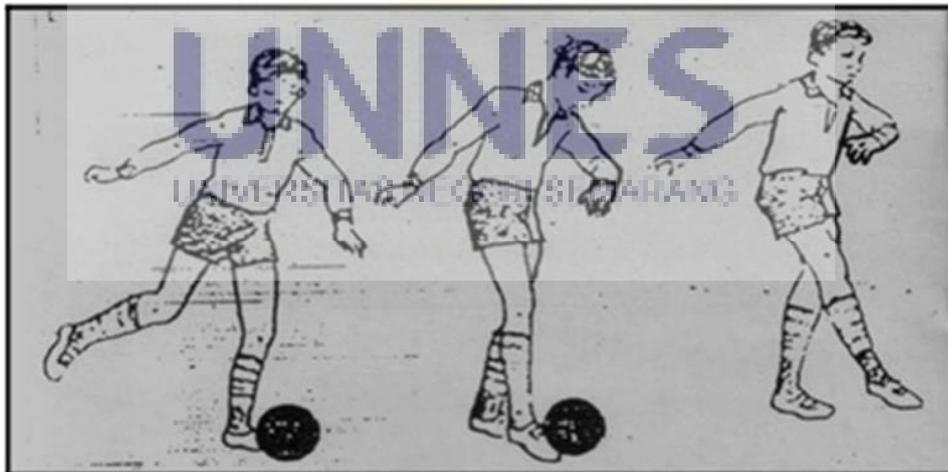
Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 400 dengan garis lurus arah bola (gambar 2.4).



Gambar 2.4
Menendang dengan kaki bagian dalam (Sukatamsi, 1984:118)

2. Kaki yang menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjutan ke depan) (gambar2.5).



Gambar 2.5
Menendang dengan punggung kaki (Sukatamsi, 1984:118)

3. Sikap badan

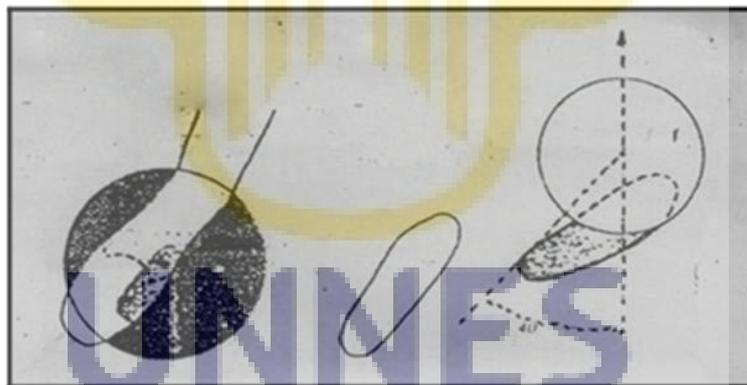
Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

4. Pandangan mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

5. Bagian bola yang ditendang

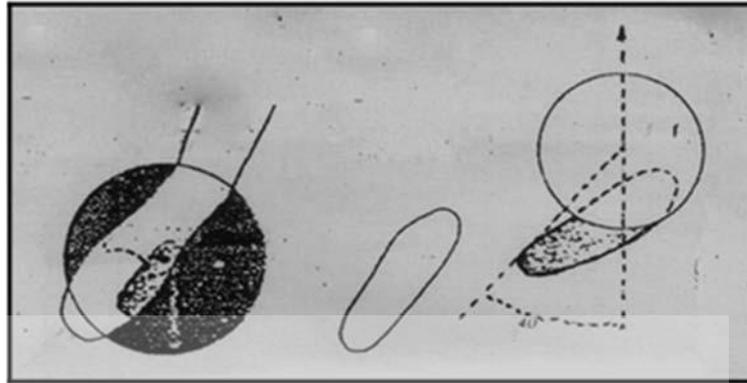
Tepat di tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi (gambar 2.6).



Gambar 2.6
Bagian bola yang ditendang (Sukatamsi, 1984:118)

6. Menendang bola dengan ancang-ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3 – 5 langkah di belakang samping bola, sehingga letak pemain membuat sudut kurang lebih 400 dengan garis lurus arah sasaran bola (gambar 2.7).



Gambar 2.7

Menendang bola dengan ancang-ancang (Sukatamsi, 1984:119)

2.7. Hakikat latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55).

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Aspek yang harus dipertimbangkan dalam permainan sepakbola untuk mencapai tujuan dari latihan itu, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Berdasarkan keempat aspek latihan di atas haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap peningkatan kemampuan

menendang jauh, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik menendang jauh ini.

2.8. Kerangka Berfikir

2.8.1. Ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh.

Pada dasarnya gerakan menendang bola dan gerakan *single multiple jump* dan *double multiple jump* apabila ditinjau dari ilmu anatomi sama, yaitu sama-sama melibatkan anggota gerak tubuh bagian bawah yaitu kerangka dan otot anggota tubuh gerak bagian bawah. Dari dua bentuk latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump*, secara gerak kinesiologi dan anatomis otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada prinsipnya sama.

Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia melibatkan kombinasi gerakan beberapa otot. Kontraksi otot akan menimbulkan suatu gerakan menurut letak dan gerakan apa saja yang dilakukan manusia. Gerakan ayunan kaki menendang bola melibatkan kontraksi otot paha, tungkai dan telapak kaki. Besar kecilnya kontraksi otot tergantung pada seberapa besar tenaga dan kekuatan yang digunakan untuk kerja tersebut.

Gerakan tungkai bawah saat menendang bola termasuk dalam gerakan rotasi *angular*, karena tungkai bawah berputar pada sendi panggul. Gerakan rotasi atau *angular* terjadi bila objek bergerak pada lintasan lingkaran mengelilingi satu titik tetap. Jarak yang ditempuh bisa berupa busur kecil/lingkaran penuh kebanyakan gerakan segmen-segmen tubuh bergerak (kaki ayun) pada satu titik tetap dan lintasannya berbentuk suatu busur lingkaran. Otot yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu otot *tensor fasialata*, otot *abductor* paha, otot *gluteus maxsimus*, otot *vastus lateralis*, otot

sartorius, otot *fibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *abductor*, otot paha medial, otot paha lateral (Soedarminto, 1991:118).

2.8.2. Ada pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh.

Latihan *double multiple jump* bertujuan untuk melatih daya ledak dimana daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Gerakan menendang bola dibutuhkan sudut tendangan dan kecepatan gerak bola dan latihan *double multiple jump* melatih kekuatan dan kecepatan pada tungkai untuk memberi daya dorong pada bola supaya lebih cepat, maka jenis latihan *double multiple jump* mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan.

2.8.3. Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump*

Setiap jenis latihan pasti memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Begitu juga kelebihan dan kekurangan antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump*, baik dalam segi efektifitas latihan dan tantangan yang diberikan. Hal tersebut tentu berpengaruh juga pada hasil latihan yang diberikan. Sehingga latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* pasti memberikan hasil yang berbeda terhadap hasil tendangan jauh.

2.9. Hipotesis

Hipotesis terdiri dari dua kata yang mana *hipo* da *tesa*. Hipo berasal dari kata Yunani *hupo* yang berarti di bawah, kurang atau lemah. *Tesa* berarti *thesis* yang berarti teori atau proposisi yang disajikan sebagai bukti. Jadi, hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya. (Sutrisno Hadi, 2000 : 210).

Berdasar kajian pada landasan teori di atas serta berdasarkan kelebihan dan kekurangan bentuk latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh pada permainan sepak bola maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

- 2.9.1. Ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 2.9.2. Ada pengaruh latihan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 2.9.3. Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora,

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- 5.1.1. Ada pengaruh hasil latihan *single multiple jump* terbukti dengan adanya peningkatan terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 5.1.2. Ada pengaruh hasil latihan *double multiple jump* terbukti dengan adanya peningkatan terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora.
- 5.1.3. Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan *single multiple jump* dan *double multiple jump* terbukti dengan perbedaan hasil *mean* tes akhir antara kelompok eksperimen II yang mendapatkan latihan *double multiple jump* lebih baik daripada hasil *mean* tes akhir kelompok eksperimen I yang mendapatkan latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Mustika Blora.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut di atas, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

- 5.2.1. Untuk pembina dan pelatih SSB Putra Mustika Blora dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SSB Putra Mustika Blora dianjurkan untuk menggunakan latihan daya ledak otot tungkai dengan latihan *plyometric* yang salah satunya *double multiple jump*.

- 5.2.2. 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.
- A. Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- 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.
- Keputusan Dekan FIK UNNES. 2013. *Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*.
- Mielke, Danny.2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- M. Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI Press.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- RubiantoHadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Sneyer, Joseph.1990. *Petunjuk dan Latihan Sepakbola Remaja*. Jakarta :PT Roda Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: direktorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid I*, Yogyakarta : Andi Offset
- 2004. *Statistik Jilid II*, Yogyakarta : Andi Offset
- 2004. *Statistik Jilid III*, Yogyakarta : Andi Offset