



**PENGARUH LATIHAN DOUBLE MULTIPLE JUMP TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN JARAK JAUH MENGGUNAKAN KURA-KURA BAGIAN  
DALAM PADA KLUB JAGO DARUSSALAM  
BANDA ACEH TAHUN 2011**

**Aulia Rahmat<sup>1</sup>, Muhammad Jafar<sup>1</sup>, Ifwandi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

**ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul. “Pengaruh Latihan *Double Multiple Jump* Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam Pada Klub Jago Darussalam, Banda Aceh Tahun 2011”. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat baik tingkat daerah, nasional dan internasional. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Sehingga 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 ke arah 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. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menendang dalam permainan sepakbola adalah latihan *double multiple jump*. Ingin mengetahui pengaruh *double multiple jump* terhadap tendangan jarak jauh menggunakan kura-kura bagian dalam pada Klub Jago Darussalam Banda Aceh Tahun 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Jago Darussalam tahun 2011, semua yang berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui langkah tes awal dan tes akhir. Hasil rata-rata yang diperoleh sebelum latihan *double multiple jump* sebesar 40,49 dan setelah latihan diperoleh rata-rata sebesar 45,02 serta selisih rata-ratanya adalah 4,05. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan menendang sebelum dengan sesudah melakukan latihan *double multiple jump* pada klub sepakbola Jago Darussalam. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $3 > 1,72$ )

**Kata Kunci:** *Double Multiple Jump*, Tendangan Jarak Jauh, Kura-Kura Bagian Dalam.

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari 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. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus



menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

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 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 ke arah 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).

Kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. 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). Latihan meloncat yang bertumpu pada satu kaki di mana 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.

*Double multiple jump* adalah lompatan dobel atau dua kali (lipat) yang berkali-kali, di dalam penelitian ini yang dimaksud adalah suatu lompatan yang dilakukan dengan menggunakan satu tungkai dengan teknik lompatan dobel atau dua kali yang bergantian dan dilakukan berkali-kali. Untuk lebih jelasnya teknik loncatan ini dimulai dari sikap awal berdiri dengan gerakan awal pada kaki kiri, mendorong kaki kanan ke atas, paha horizontal, lengan selaras dengan kaki dan mendarat pada kaki kiri, kaki kanan lebih direndahkan ke tanah dengan melakukan gerakan yang aktif dan mendorong paha kiri ke atas. Dilanjutkan dengan gerakan yang sama secara konstan berganti-ganti kaki dan lengan (Bompa, 1994: 82). Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: “Ingin mengetahui pengaruh *double multiple jump* terhadap tendangan jarak jauh menggunakan kura-kura bagian dalam pada permainan sepakbola.

## **KERANGKA PEMIKIRAN**

### **Pengertian Permainan Sepakbola**

Sadar atau tidak di era globalisasi seperti sekarang ini dengan tingkat rutinitas dan gejolak yang makin meningkat sepakbola merupakan salah satu alat yang ampuh merangkul semua perbedaan. Sepakbola tidak hanya dijadikan sebagai sarana komersial, tetapi juga



merupakan wadah pemersatu bangsa. Sepakbola tidak memandang SARA. Justru dengan sepakbola perbedaan tersebut dapat saling menyatu dan bergandengan tangan.

Dalam masyarakat luas yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau bahasa etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, ketrampilan dan pengetahuan mengenai taktik semuanya merupakan aspek yang penting dalam penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama permainan ini. Walaupun permainan sepakbola bersifat beregu namun penguasaan tehnik dasar sangat diperlukan. Hanya karena keburukan penguasaan tehnik dasar oleh pemain dalam satu team atau kesebelasan, akan mengurangikeutuhan dari team atau kesebelasan tersebut. Baik dalam serangan maupun dalam pertahanan. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi permainan sepakbola, maka masalah tehnik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan selain fisik, taktik, mental.

### **Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan beregu, namun penguasaan teknik-teknik dasar secara individu yang baik sangat diperlukan. Dengan dikuasanya yeknik dasar dengan baik oleh setiap individu, taktik dan strategi permainan akan dapat dijalankan dengan baik. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. dari gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang (pemain) dan bola. Pada saat permainan berlangsung, pemain yang mengolah bola hanya seorang sedanhg yang lainnya melakukan gerakan-gerakan, baik selaku penyerang maupun bertahan (Sucipto. dkk, 1999/ 2000: 9).

Dengan demikian dalam peningkatan teknik dasar perlu dijabarkan komponen-komponen dari teknik tersebut. berdasakan pada analisis rumpun gerak dan ketrampilan dasar, permainan sepakbola memiliki tiga ketrampilan dasar gerak, yaitu lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor dalam sepakbola tercermin pada gerakan perpindahan tempat kesegala arah, melompat, meloncat, dan meluncur. (Sucipto.dkk, 1999/ 2000: 8). Gerak non lokomotor dalam sepak bola tercermin dalam gerakan yang tidak berpindah tempat seperti: menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (Sucipto. dkk, 1999/2000:9). Gerak manipulatif dalam permainan sepakbola tercermin dalam gerakan seperti gerakan menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang serta lemparan kegawang. (Sucipto. dkk, 1999/ 2000: 9). Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

### **Pengertian Tendangan Jauh**

Tungkai dalam kamus Bahasa Indonesia diartikan “Kaki” (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu atau dalam hal ini adalah melakukan tendangan samping.

### **Teknik Menendang Bola Kura-Kura Kaki**

Macam-macam teknik tendangan dalam permainan sepakbola yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola:

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) (lihat gambar 3 a).

2. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan:
  - a) Untuk memberikan operan bola kepada teman.
  - b) Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
  - c) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan.
  - d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (pinalti) (Sukatamsi, 1984: 48).

### **Kegunaan Tendangan**

Kegunaan atau fungsi dari tendangan dalam permainan sepak bola menurut Sukatamsi (2001:241) adalah :

1. Untuk memberikan operan kepada teman,
2. Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol kemenangan,
3. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung kedepan, tendangan ini biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan,
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu : tendangan bebas langsung maupun tidak langsung, tendangan sudut, tendangan gawang, dan untuk tendangan hukuman (pinalti).

### **Prinsip-Prinsip Latihan Fisik**

Seorang pelatih dituntut selain memiliki pengetahuan tentang prinsip latihan, juga dapat membuat program latihan yang jelas dan terarah agar tujuan latihan mempunyai pijakan atau dasar yang kuat.

Berikut ini akan diungkapkan beberapa pendapat dari para ahli tentang pedoman yang dapat dipakai oleh para pelatih atau guru olahraga adalah:

#### **Prinsip Beban Lebih (*The Overload Principle*)**

Pemberian beban dapat dilakukan dengan menambah berat beban, Meningkatkan intensitas latihan atau menambah frekuensi dan lamanya latihan. Agar berpengaruh, beban harus diberikan sampai mendekati batas maksimal.

#### **Prinsip Beban Bertambah (*Principle Of Progressive Resistance*)**

Peningkatan beban latihan dapat dilakukan melalui cara penambahan beban, set, repetisi, frekuensi, maupun lama latihan (*Bompa, 1986: 57*). Dengan tujuan agar efisiensi fungsional organisme dan sekaligus kapasitas kerja secara bertahap meningkat dalam kurun waktu yang lama, maka beban kerja dalam latihan ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan fisiologis setiap individu.

#### **Prinsip Kekhususan (*The Principle Of Specificity*)**

Prinsip kekhususan mencakup beberapa aspek, ini disebabkan tubuh hanya akan beradaptasi secara khusus terhadap beban yang dibutuhkan. Adapun aspek-aspek tersebut adalah khusus terhadap kelompok otot yang dilatih, sistem energi utama dan pola gerak serta jenis kontraksinya. Dalam hal ini, terkadang ada individu yang dapat beradaptasi terhadap beban tertentu karena kualitas fisiknya memungkinkan untuk itu, tetapi hal yang sama belum tentu dapat terjadi pada individu yang lain.



### **Prinsip Individu (*The Principle Of Individuality*)**

Pada dasarnya setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikis. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988 : 112) sebagai berikut:

“Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

Oleh karena itu latihan harus disesuaikan bagi setiap individu agar latihan dapat menghasilkan prestasi yang terbaik.

### **Prinsip Pulih Asal (*The Principle Of Recovery*)**

PASI (1993: 6) yang mengatakan bahwa atlet yang tidak melakukan latihan secara teratur maka tidak ada pembebanan dan tubuh tidak ada pembebanan dan tubuh tidak perlu untuk penyesuaian diri. Dalam hal ini secara perlahan kondisi tubuh akan kembali meningkat semula. Setiap orang mempunyai kemampuan pulih asal yang berbeda beda. Oleh Karena itu penyesuaian waktu untuk memulihkan kondisi badan menuju pada keadaan semula atau mengembalikan pulih asal setiap individu akan berbeda pula.

### **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).

### ***Double Multiple Jump***

#### ***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.

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 (Bompa, 1994: 84).



## Tinjauan Ilmu Anatomi

*Double multiple jump*, secara gerak kinesiologi dan anatomis otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada perinsipnya sama.

Gerak *flexsi* paha (*flexion of the thigh*) otot yang berperan yaitu : *otot sartorius*, *illiacus* dan *gracialis*. Gerakan *extensi* paha atau meluruskan paha (*extention of the thigh*) otot yang berperan yaitu : *biceps femoris*, *semitendinosus* (kelompok *hamstring*) dan juga *gluteus maksimus* dan *minimus* (*the gluteals*).

Gerak *extensi* lutut (*extention of the knee*) otot yang berperan yaitu : otot *rectus femoris*, *fastus lateralis*, *vastus medialis* dan *intermedius* (kelompok *guadriceps*) Gerakan *flexsi* pada lutut dan kaki. (*flexsion of the knee and foot*). Otot yang berperan yaitu : *gastrocnemius* (Soedarminto, 1991 : 118).

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

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam semi eksperimen yaitu penelitian yang bermaksud untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan atau latihan terhadap variable tertentu. Penelitian eksperimen yaitu penulis dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya dikontrol untuk dapat dilihat pengaruhnya terhadap variable yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (1991: 34) bahwa: “Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang bermaksud mengetahui ada atau tidaknya pengaruh suatu variable terhadap variabel lainnya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 115) Dari pengertian tersebut yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Jago Darussalam tahun 2011, semua yang berjumlah 44 orang.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengukuran lapangan yang telah dilakukan terhadap perhitungan kemampuan tendangan jarak jauh bola antara sebelum dan sesudah latihan *double multiple jump* pada klub Jago di Kopelma Darussalam Kotamadya Banda Aceh tahun 2011 dengan pola tes awal (*pre-tes*) dan kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *double multiple jump* selama 6 (enam) minggu, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-tes*) berupa pengukuran kemampuan tendangan. Hasil pengukuran kemampuan tendangan berupa pengukuran kemampuan tendangan jarak jauh yang diperoleh, dimasukkan atau ditabulasikan ke dalam tabel untuk memudahkan pengolahannya.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *double multiple jump* terhadap peningkatan



kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan kura-kura bagian dalam pada klub Jago Darussalam Banda Aceh tahun 2011.

Pembuktian pernyataan diatas dapat dilihat dari hasil uji beda dua rata-rata di peroleh hasil  $t_{hit}$  sebesar 3 meter, sedangkan  $t_{tab}$  pada taraf signifikansi kepercayaan 0,95% diperoleh  $t_{tab}$  sebesar 1,67 , dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima kebenarannya, karena dari hasil uji t kedua kelompok menunjukkan  $t_{hit}$  lebih besar dari  $t_{tab}$ .

Berdasarkan hasil pengolahan data kemampuan tendangan jarak jauh diperoleh hasil nilai rata-rata , Standar Deviasi dan uji beda dua rata-rata seperti terlihat pada tabel berikut ini :

NO	Variabel Pengukuran	Nilai Rata-rata		Nilai Standar Deviasi		Uji “t” (P= 0,05)	
		Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir	T <sub>hit</sub>	T <sub>tab</sub>
1.	Kemampuan jauhnya tendangan	<b>40.97</b>	<b>45.02</b>	<b>3.83</b>	<b>4.33</b>	<b>3</b>	<b>1,67</b>

Hasil yang tertera pada tabel 7 bahwa tes awal dan tes akhir menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan, demikian juga halnya penyimpangan data dari uji standar deviasi serta uji beda dua rata-rata pada taraf signifikansi kepercayaan 5% atau probabilitas 0,05 menunjukkan pengaruh yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Hasil tes awal yang dilakukan pada 4 Oktober 2011 yang diikuti oleh 22 orang yaitu pemain sepakbola pada klub Jago Darussalam, dalam hal ini dijadikan sampel penelitian, setelah melaksanakan tes awal tendangan jarak jauh menggunakan kura-kura bagian dalam didapat hasil sebagai berikut: Mean tes awal yaitu: 40,97. Setelah mendapatkan perlakuan latihan *double multiple jump*, dilakukan tes akhir pada tanggal 17 November 2011, dengan tes yang sama dengan tes awal yaitu tes tendangan jarak jauh dengan hasil: mean tes akhir yaitu 45,02.

Dilihat dari analisis gerakan, bentuk latihan diatas adanya kontraksi pada otot dimana akan terjadi perubahan panjang otot dan gerak pada persendian atau beberapa sendi. Pada latihan tersebut terjadi pendekatan otot dan pemanjangan otot, dengan demikian latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

Harsono (1988: 123) mengatakan bahwa: “latihan beban bila dilaksanakan dengan benar sesuai dengan prinsip dasar latihan akan memberi pengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik terutama bagi kemampuan otot yang tertuju sesuai dengan bentuk latihan yang dilakukan”. Secara tegas dapat disimpulkan bahwa latihan *double multiple jump* dapat ditujukan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga sepakbola.

Hal tersebut bisa terjadi karena latihan *double multiple jump* lebih menyeluruh pengaruhnya pada tungkai, baik tungkai bagian atas dan tungkai bagian bawah dikarenakan latihan *double multiple jump* membutuhkan tolakan ke atas dan ke depan dalam satu kali tolakan.



## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan data dan pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditetapkan suatu kesimpulan yang berkenaan dengan latihan *double multiple jump* dalam kaitannya dengan kemampuan tendangan jarak jauh pada klub Jago Darussalam Banda Aceh tahun 2011 sebagai berikut:

Nilai rata-rata perhitungan kemampuan tendangan jarak jauh sebelum latihan *double multiple jump* pada klub Jago Darussalam Banda Aceh tahun 2011 sebesar 40,97 meter dan sesudah latihan *double multiple jump* sebesar 45,02 meter, serta selisih rata-rata adalah 4,05 meter.

Terdapat pengaruh yang signifikan kemampuan tendangan jarak jauh antara sebelum dan sesudah latihan *double multiple jump*, hal ini dapat dibuktikan dengan perbandingan nilai t-hitung, ( $t_{\text{hit}} 3 > t_{\text{tab}} 1,67$ ). hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dengan kata lain latihan *double multiple jump* dapat dijadikan salah satu modal dalam peningkatan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

### Saran

Dari penelitian yang penulis lakukan maka dapat diajukan beberapa saran yang kiranya menjadi bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga sepakbola yaitu :

Mengingat pentingnya peningkatan prestasi diharapkan agar dapat terus melakukan latihan secara kontinyu dan terkontrol. Latihan *Double multiple jump* disarankan agar dapat terus dilakukan secara teratur dan kontinyu dengan bentuk latihan-latihan fisik yang lainnya sebagai latihan tambahan yang mampu dijadikan sebagai penunjang latihan utama. Menjadi bahan informasi bagi para pembina, pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Double multiple jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh. Pengembangan olahraga di tingkat lingkungan kampus sebaiknya terus dibina karena banyak mahasiswa yang telah membuktikan prestasinya di tingkat nasional maupun daerah. Kiranya ada penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas baik dari sisi metode penelitian, variabel subjek dan lain sebagainya, sehingga hasil penelitian yang menyangkut dengan latihan *double multiple jump* dan sepakbola akan lebih teruji kebenarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Pt Bina Aksara, Jakarta.
- Bompa O Tudor, 1994. *Power Training For Sport*: Mosaic Press Oakville New York
- Depdikbud, 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: BalaiPustaka.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Cv Tambak Kesuma Jakarta.
- PASI. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta : PASI
- Soedarminto, 1991. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto dkk, 1999. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan Dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: TigaSerangkai.
- Tohar, 2002. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: FIK UNNES. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.