

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEKUATAN  
TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA SD NEGERI 3  
MERBAU MATARAM KABUPATEN  
LAMPUNG SELATAN**

**(Skripsi)**

**Oleh:**

**Krisna Adi Swara**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEKUATAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA SD NEGERI 3 MERBAU MATARAM KABUPATEN LAMPUNG SELATAN 2016/2017

Oleh

**Krisna Adi Swara**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih lemahnya tendangan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan skipping terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram yang berjumlah 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *Warner test of soccer skill*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkorelasi (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05%. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung (12,893) > t tabel (2,045), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa latihan *skipping* dapat meningkatkan hasil tendangan bola jarak jauh. *Skipping* memiliki aspek kekuatan dan kecepatan (otot tungkai). Besarnya peningkatan latihan *skipping* terhadap jauhnya tendangan sebesar 50,2 %. Dapat disimpulkan bahwa latihan skipping dapat meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepak bola.

**Kata kunci : kekuatan, skipping, Tendangan Jarak Jauh**

## **ABSTRACT**

### **INFLUENCE OF EXERCISE SKIPPING ON THE POWER OF REMOTE CLEANS IN STUDENT SD NEGERI 3 MERBAU MATARAM DISTRICT LAMPUNG SELATAN**

**By**

**Krisna Adi Swara**

The study aims to find out the influence of skipping exercise to the students length of ball kicking in SD Negeri 3 Merbau Mataram. This study was experimen research which used one group pretest and posttest design. The subjects of this research were 30 students of SD Negeri 3 Merbau Mataram. The instrument used was kicking far distance fromwarner test of soccer skill. The data were analyzed by using paired sample t test with the significant level 0,05%. The result of t test shows t value(12.893)> t table (2.045), and p value < from 0.05%. it can be said that there is influence of skipping exercise to the students length of ball kicking in SD Negeri 3 Merbau Mataram. The increase of skipping exercise to the students length of ball kicking was 50.2%. it can be concluded that skipping exercise is an effective exercise to increase the length for soccer players.

Keywords:power, skipping, length of ball kicking

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEKUATAN  
TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA SD NEGERI 3  
MERBAU MATARAM KABUPATEN  
LAMPUNG SELATAN**

**Krisna Adi Swara**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

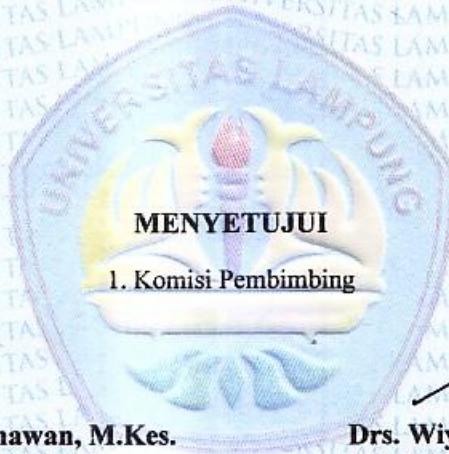
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP  
KEKUATAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA  
SISWA SD NEGERI 3 MERBAU MATARAM  
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Krisna Adi Swara**

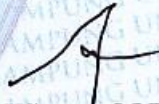
No. Pokok Mahasiswa : 1313051049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP 19580127 198503 1 003

  
**Drs. Wiyono, M.Pd.**  
NIP 19570111 198303 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002



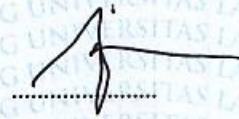
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Sekretaris : **Drs. Wiyono, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **21 Juli 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Krisna Adi Swara  
NPM : 1313051049  
Tempat Tanggal Lahir : Merbau Mataram, 14-04-1995  
Alamat : Giriharjo, Desa Merbau Mataram  
Kecamatan Merbau Mataram  
Kabupaten Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEKUATAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA SD NEGERI 3 MERBAU MATARAM KABUPATEN LAMPUNG SELATAN 2016/2017” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian. Skripsi ini bukan plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.



Bandar Lampung, 21 juli 2017

  
Krisna Adi Swara

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Krisna Adi Swara, dilahirkan di Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung pada tanggal 14 April 1995, anak pertama dari pasangan Bapak Edi Putranto dan Ibu Sulistia Dewi.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis yaitu: Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Merbau Mataram lulus pada tahun 2007. Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di SMP Negeri 2 Merbau Mataram lulus pada tahun 2010, Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 17 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, Penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Nasional (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti kejuaraan futsal, sebagai berikut:

1. Mengikuti kejuaraan futsal walikota cup
2. Mengikuti kejuaraan futsal kecamatan merbau mataram

## *MOTTO*



*“Sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang yang Sabar”  
( Al-Qur’an)*

*“Dunia adalah komedi bagi mereka yang memikirkannya, atau tragedi bagi mereka yang merasakannya”  
( Harace Walpole)*

*“Teruslah belajar dari kesalahan untuk pedoman hidup di masa yang akan datang”  
(Krisna Adí Swara)*

## *PERSEMBAHAN*

Ku persembahkan karya ku ini kepada:

Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Edi Putranto dan Ibu Sulistia Dewi.

Yang selama ini menjaga dan merawatku sejak didalam kandungan hingga dewasa, yang selalu mencurahkan do'a dan Nasihat untukku serta keringat

yang selalu menetes untuk sebuah keberhasilanku.

Untuk adikku Abimanyu putra aditya yang selalu memberi semangat hingga

dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya

PENJASKESREK ANGKATAN 2013

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur penulis haturkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, petunjuk, bantuan, nasihat, dan saran dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih kepada.

1. Dr. Hi.Muhammad Fuad, M.Hum Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP).
3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
4. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku pembimbing akademik dan pembimbing pertama, yang selalu dengan tekun dan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, mengajarkan penulis untuk menyusun skripsi ini. Terimakasih atas segala ilmu yang telah diberikan sebagai masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini .
5. Drs. Wiyono, M.Pd selaku pembimbing kedua yang selalu dengan tekun dan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, mengajarkan penulis untuk penyusunan skripsi ini.

6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembahas yang telah memberi arahan dan mengajarkan penulis untuk menyusun skripsi.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Merbau Mataram yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan untuk siswa kelas V yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian dan bersedia meluangkan waktunya demi terlaksananya penelitian ini.
8. Bapak Dan Ibu Dosen Penjaskes dan umum yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Edi Putranto dan Ibu Sulistia Dewi yang telah membesarkanku dari kecil hingga sekarang dengan penuh kasih sayang, menganjarkanku hal-hal yang baik dalam perjalanan hidupku, menjadi panutan dalam setiap perbuatan, mendidikku dala penuh kesabaran dan selalu memanjatkan do'a yang tiada hentinya demi keberhasilan dan kebahagiaanku. Dan tidak pula adikku tersayang Abimanyu Putra Aditya yang selalu memberikanku semangat saat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuanganku Angga Firmansyah, Bima Adi Bagaskara, Afif Setiawan, Bagus Suryo Laksono, M. Joko Setiawan, Apreja Tryanda, Isnawan, Arief Rizwan, Dhanar Dhono, Yuriansyah dan Yova Cahya Furi yang selalu memberi semangat kepada saya. Keluarga yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan terimakasih atas motivasi dan bimbingannya. Dan semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu, semoga selalu diberikan kebaikan yang berlimpah dari Allah SWT.



Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini menjadi jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 21 juli 2017

Penulis

**Krisna Adi Swara**  
**NPM : 1313051049**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Sepakbola .....	6
B. Menendang .....	10
C. Latihan.....	12
D. Skipping .....	19
E. Penelitian Yang Relevan .....	20
F. Kerangka Berfikir .....	23
G. Hipotesis .....	24
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodologi Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Variabel Penelitian .....	26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data ....	28
E. Teknik Analisis Data .....	29

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	31
	1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	31
	2. Hasil Analisis Data.....	35
	B. Pembahasan.....	38
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	42
	B. Saran.....	42
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
	<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan suatu permainan yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa sampai orang tua baik pria maupun wanita. Bahkan plosok desa dan kota. Mulai halaman rumah, gang sempit dan jalan raya dapat di gunakan untuk bermain sepakbola. Hal ini mencerminkan semangat dan antusias masyarakat menyenangi olahraga sepakbola. Hal yang menarik dalam permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyak nya menurut Sucipto, dkk. (2000 – 17).

Agar memiliki tendangan yang kuat dan akurat di dalam permainan sepakbola diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot tungkai, sebab dalam permainan sepakbola yang paling dominan adalah menggunakan otot tungkai seperti menendang, mengontrol, menggiring, melompat dan gerakan lain nya. Karena bermain sepakbola menggunakan waktu 2x45 menit ditambah babak tambahan 2x15 dan tendangan adu pinalty. kemampuan daya tahan umum (jantung dan paru-paru), terutama kemampuan VO2 MAX belum menjadi perhatian pemain sepakbola. Menurut Harsono, dkk. (2005: 41), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Lebih lanjut untuk mencapai tujuan



tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu: aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan merupakan suatu proses meningkatkan kemampuan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan metode yang benar agar dapat mempersiapkan olahragawan dengan baik. Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Beberapa model latihan untuk meningkatkan kekuatan tendangan yaitu latihan naik turun bangku, naik turun tangga, latihan polymatrick, latihan beban dan latihan skipping. Berdasarkan beberapa model tersebut peneliti memilih skipping karena lebih mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak biaya dan mudah didapat. skipping adalah olahraga yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya. Manfaat lompat tali adalah menambah kekuatan otot tungkai, dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori lebih banyak, dibandingkan dengan melompat tanpa

menggunakan tali sehingga pembakaran kalorinya optimal. Lompat tali juga dapat membangun kepadatan tulang dan meningkatkan kekuatan tubuh secara menyeluruh. Para atlet melakukan latihan lompat tali untuk memaksimalkan tinggi lompatan vertikal.

Lompat tali menuntut Anda untuk mampu mengontrol kecepatan, irama gerakan, dan postur yang tepat. Latihan ini membantu Anda meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan hasil latihan Anda.

Dalam pelaksanaan di lapangan pada sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram.kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan, seperti perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang masih menggunakan kaki bagian dalam, sehingga bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya tendangan bola itu sendiri biasanya dilakukan dengan tendangan bola jauh melambung supaya dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Hal tersebut mengindikasikan mereka kurang memiliki *power* otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu dicari model latihan yang lain. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan latihan dengan *Skipping*. Dilihat dari masalah tersebut peneliti ingin lebih jauh mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Skipping* terhadap kemampuan kekuatan otot tungkai, maka perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi yaitu masih lemahnya kekuatan tendangan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola siswa di SD Negeri 3 Merbau Mataram.

## **C. Rumusan masalah**

Apakah latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Skipping* terhadap jauhnya hasil tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 3 Merbau Mataram.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Pelatih**

Bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain yang memiliki kecepatan menggiring bola yang rendah, dengan penelitian ini latihan *skipping* dan naik turun tangga bisa diterapkan kepada siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram.

### **2. Bagi Prodi Pendidikan Jasmani**

Supaya dapat mengerti bahwa kekuatan merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.

### **3. Bagi Universitas Lampung**

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan

*skipping* terhadap hasil kekuatan tendangan jarak jauh dalam sepak bola.



## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Sepakbola**

#### **1. Pengertian sepakbola**

Sepakbola adalah olahraga yang menarik untuk dilakukan maupun ditonton, hal ini bisa dilihat dari penggemarnya di dunia yang sangat banyak dari lapisan masyarakat anak kecil, muda, dewasa hingga orang tua pria maupun wanita. Sepakbola juga adalah inspirasi hidup manusia karna menuntut kerjasama, keberanian, perjuangan, gotong royong, pantang menyerah, kreatifitas dan skill. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7). Menurut Agus Salim (2008 :10), pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Untuk bisa membuat gol pemain harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Tujuan yang paling utama dan yang diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial dan pendidikan moral.

## 2. Teknik Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar Remmy (1992 : 27) mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”. Menurut Sukatamsi (1997: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permainan ditingkatkan menjadi

keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan.

Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan. Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola.  
Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*keeper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari sejak dini. Teknik dasar juga harus dilatih secara terus-menerus. Tentunya dalam melatih teknik-teknik dasar seorang pemain harus sesuai dengan kemampuan dan umurnya agar tujuan dalam setiap latihan dapat tercapai.

ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* atau teknik dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut

atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.

- c. Game atau teknik bermain, keterampilan bermain bola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

## **B. Menendang**

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-20) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Teknik menendang dalam sepakbola ada beberapa macam, diantaranya teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, teknik menendang bola dengan kaki bagian luar dan teknik menendang bola menggunakan punggung kaki. Tujuan utama menendang dalam permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan se banyak-banyaknya agar tim bisa menang dalam pertandingan tersebut.

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, di samping 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 (Sukatamsi, 1985: 49).

a. Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

1. Sikap tubuh berdiri menghadap arah bola
2. Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan
3. Punggung kaki digunakan untuk menendang bola, ditekuk ke bawah dan pandangan mata tertuju pada bola yang akan di tendang
4. Pada waktu akan menendang, lutut kaki yang digunakan untuk menendang di tekuk menghadap ke depan dan diayun dari belakang ke arah bola, kemudian kaki disentuhkan pada bola bagian belakang
5. Setelah menendang berat badan di geser ke arah depan

b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah

1. Sikap tubuh berdiri menghadap arah bola
2. Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan
3. Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar
4. Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping
5. Setelah menendang berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.

c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar adalah

1. Sikap tubuh berdiri menghadap arah bola

2. Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan
3. Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit di putar ke dalam
4. Pandangan mata kearah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan kedepan
5. Kaki bagian luar di kenakan pada bola, kemudian berat badan digeser ke depan

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh menurut Abdoellah, Arma (1981: 422) berpendapat bahwa tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam melakukan tendangan jauh. Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh adalah sikap permulaan di belakang bola menyudut  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$ , sesaat akan menendang kaki tumpu sejajar dengan bola (disamping) dengan jarak 15 cm, disaat akan menendang kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melepas tendangan, badan condong berat ke depan, pandangan mengikuti bola kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu di depan samping bola, sedang saat tendangan dilakukan jika bola telah sejajar dengan kaki tumpu, jadi seperti prinsip bola berhenti.

### C. Latihan

#### 1. Pengertian Latihan

Latihan model ini lebih ke bentuk permainan yang di harapkan pemain lebih tertarik dan antusias terhadap model latihan dalam bentuk permainan yang diberikan. Karena latihan drill biasanya lebih membosankan jika diberikan kepada pemain secara terus-menerus. Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan

secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Hairy yang dikutip dari Setiawan, Ahyarudin (2009: 10) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang kian hari kian meningkatkan jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang lebih penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang, dan meningkatkan kekuatan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Menurut Lutan, Rusli (2000 ; 3 ) latihan olahraga adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan , sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan merupakan suatu proses meningkatkan kemampuan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan metode yang benar agar dapat mempersiapkan olahragawan dengan baik.

## 2. Prinsip Latihan

Proses melatih atlet seorang pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Fungsi dari pelatih memahami prinsip-prinsip latihan adalah untuk mendukung upaya pelatih dalam proses peningkatan kualitas latihan. Selain itu, untuk menghindari atlet dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto



(2005: 12) dalam satu tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan. Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono, dkk. (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: 1) Prinsip beban lebih (*overload principle*) 2) Prinsip perkembangan multilateral 3) Prinsip spesialisasi 4) Prinsip individualisasi 5) Prinsip intensitas latihan 6) Prinsip kualitas latihan 7) Prinsip variasi dalam latihan.

### 3. Tujuan dan Sasaran Latihan

#### a. Tujuan Latihan

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Bomba (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Lutan, Rusli dkk. (2000:

5) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan ketrampilan dan performa atlet. Atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan, juga mencakup pengembangan dan penyempurnaan.

b. Sasaran Latihan

Sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan tendangan jauh melambung. Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan prestasi tendangan.

4. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Pada umumnya telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas *endurance* orang tersebut. Namun demikian disarankan adar didalam menentukan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya, apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas endurancenya yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. Menurut Sajoto (1988: 209). mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu, dengan

waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi. Sedang untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, Maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit. Menurut Sajoto (1988: 210) lama latihan atau disebut duration, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program tersebut dijalankan. Sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi endurance yang diharapkan. Jawaban masalah ini akan tergantung pada bagaimana kondisi si atlet tersebut, dan nomor olahraga apa yang dilakukannya. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan kekuatan isometric adalah 5 hari/minggu. Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.

Menurut Harsono, dkk. (2005: 41), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Lebih lanjut menurut Harsono, dkk. (2005:41-42) untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- a. Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- b. Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga

khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.

- c. Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- d. Latihan mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut di atas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi *stress*, *fair play*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

Aspek aspek fisik yang menunjang dalam permainan sepak bola antara lain:

1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya

3. Daya ledak otot (*muscular power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu singkat.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu se singkat-singkatnya.

5. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan otot untuk berkontraksi dalam menyesuaikan bentuk gerakan yang mengandalkan kelentukan.

6. Kelincahan (*agillity*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi tubuh seperti dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan.

7. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda dalam satu gerakan yang efektif.

8. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan tubuh secara baik tanpa mengalami beban apapun

9. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai sasaran.

10. Reaksi (*reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan stimulus yang di berikan orang lain.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan beban secara maksimal. Kekuatan merupakan komponen fisik yang sangat penting karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Boempa (1999) mendefinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Beberapa model latihan dalam meningkatkan kekuatan tendangan sepak bola antara lain dengan naik turun tangga, naik turun bangku, latihan polimetrik, dan skipping. Dari beberapa model latihan tersebut penulis memilih skipping dalam metode penelitian karena mudah di laksanakan, tidak memakan biaya besar, mudah di dapat dan lebih efektif.

#### **D. *Skipping***

Pengertian *skipping* adalah olahraga yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya. Manfaat lompat tali adalah dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori lebih banyak, dibandingkan dengan melompat tanpa menggunakan tali sehingga pembakaran kalorinya optimal. Lompat tali juga dapat membangun kepadatan tulang dan meningkatkan kekuatan tubuh secara menyeluruh. Para atlet melakukan latihan lompat tali untuk memaksimalkan tinggi lompatan vertikal. Lompat tali menuntut Anda untuk mampu mengontrol kecepatan, irama gerakan, dan postur yang tepat. Latihan ini membantu Anda meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan hasil latihan Anda. Lompat tali juga bisa membantu menambah tinggi badan jika dilakukan secara rutin dan bervariasi.

Latihan *skipping* dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, kedua tangan memegang tali, kemudian melakukan lompatan ke atas sambil

mengayunkan tali ke depan terus menerus, kemudian kedua kaki mendarat di lantai secara bersamaan, dilakukan terus menerus dalam hitungan dan waktu. Latihan skiping merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak tungkai dan kaki, memperkecil jarak horizontal dan sebaliknya memanfaatkan jarak horizontal untuk membentuk kecepatan yang tinggi. Latihan ini selain untuk mengembangkan pinggul dan tungkai, juga untuk melatih refleksi. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot pinggul dan tungkai untuk meningkatkan “hop-step” dengan menekankan pada tinggi dan jarak horizontal.

#### **E. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Priagus, Danang 2011. dengan judul “Pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan desain *pre-test* and *post-test* group. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang berjumlah 34 siswa. Hasil penelitian memperoleh *Mean* hasil *post test*=22,26 lebih besar dari *Mean* hasil *pre test*=21,25, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pliometrik *Alternate Leg Bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan peningkatan sebesar 1,01 atau pengaruhnya sebesar 4,75%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ali, Mustafa 2014, yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap tendangan pinalty Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping”. Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah kurangnya tendangan pinalty pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap tendangan pinalty siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menendang bola dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637. Teknik analisis data menggunakan penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara model latihan *ball feeling* terhadap tendangan pinalty siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dengan nilai rata-rata *pre test* menendang bola adalah sebesar 18,3458, sedangkan nilai rata-rata *post tes menendang* adalah sebesar 16,1579 *Mean Difference* sebesar 2,19 detik, Maka hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih cepat



2,19 detik atau ada kenaikan kecepatan *dribbling* dengan presentase 11,94%. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tendangan pinalty

#### **F. Kerangka Berpikir**

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola. tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola tidak hanya dibutuhkan teknik yang benar saja, tetapi juga dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik. metode latihan Skipping merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*). Maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu metode latihan Skipping kepada siswa peserta ekstrakurikuler SD Negeri 3 Merbau Mataram, apakah dengan metode latihan skipping jauhnya tendangan dapat meningkat atau tidak. Menurut Setiawan, Ahyarudin (2009 : 43-44) mengatakan bahwa *power* adalah cara memproyeksikan tubuh bertumpu pada kombinasi secara cepat antara komponen kekuatan dan kecepatan. Adapun pelaksanaan langsung penerapan *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan jarak jauh adalah ketika akan menendang bola kaki digerakan secepat mungkin kearah sasaran (bola), pada saat terjadi *impact* dengan bola diharapkan terjadi percepatan final. Percepatan akhir tergantung secara langsung pada kemampuan pemain dalam menerapkan kekuatan dan kecepatan. Komponen kekuatan dan kecepatan yang dilibatkan semakin besar, makin besar pula *power* yang dihasilkan, yang pada akhirnya akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang keras. Dengan memiliki tendangan jarak jauh yang keras maka kita dapat memberikan umpan jarak jauh kepada rekan satu tim dalam jarak yang jauh.

## **G. Hipotesis**

Berdasarkan diskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, peneliti merumuskan ada pengaruh latihan skipping terhadap kekuatan tendangan jarak jauh.

### III. METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menurut Arikunto, Suharsimi (2005: 207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang akan diteliti. penelitian eksperimen adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab- akibat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *one Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok. Kemudian kelompok I diberi perlakuan latihan *skipping* dan kelompok II tidak di beri perlakuan. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono2012: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 30 orang.

## **2. Sampel**

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi kesimpulan penelitian ini adalah penelitian total sampling karena jumlah populasi siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram adalah sebanyak 30 Siswa.

## **C. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan *Skipping*. (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya adalah jauhnya tendangan bola (sebagai *pre-test dan post-test*), definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Variabel bebas**

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel bebas biasanya merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan skipping. Latihan skipping adalah latihan yang bertujuan agar seorang pemain memiliki kekuatan tendangan yang baik.

## 2. Variabel terikat

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan tendangan. dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan kaki bagian tertentu.

a. Latihan *skipping* dalam penelitian ini adalah suatu metode yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 3 Merbau Mataram untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai. dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan intensitas 3 kali dalam 1 Minggu, yaitu hari Jum" at pukul 08.00-10.00 WIB, Minggu pukul 14.00-15.30 WIB dan Selasa pukul 14.00-15.30 WIB.

Jauhnya tendangan pada penelitian ini adalah seni memindahkan bola dari satu tempat lain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam melalui *passing* melambung sejauh-jauhnya yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 3 Merbau Mataram, setiap sampel diberikan kesempatan tiga kali melakukan tendangan sejauh-jauhnya. Tes yang digunakan untuk mengukur tendangan jauh adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skills* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE (1983: 281). Satuan dalam tes ini adalah meter.

## D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur prestasi tendangan adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE, (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jauh adalah ambil awalan dan tendanglah bola dengan kaki yang terkuat sejauh kamu dapat menendang didalam lapangan yang telah ditandai, dan di ukur dari jarak awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Tes ini dilakukan 3 kali kesempatan kemudian diambil data yang terjauh. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran. Tes ini memiliki validitas 0,827 dan reliabilitas 0,905.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh, adalah sebagai berikut:

#### a. Tujuan

Untuk mengukur jauhnya tendangan

#### b. Alat

Bola, meteran, kapur

#### c. Pelaksanaan tes

Sebelum melakukan *test* peserta melakukan pemanasan berupa *jogging*, gerakan statis, dan gerakan dinamis dengan tujuan memperoleh DN yang sesuai untuk pengambilan *test*. Setelah itu baru melakukan *test* dengan cara bola yang akan ditendang diletakan di tanah, peserta bersiap

mengambil ancang-ancang untuk menendang bola, bola ditendang dengan menggunakan kaki yang terkuat agar memperoleh hasil yang maksimal, jarak diambil dari titik awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Setiap sampel diberikan kesempatan tiga kali melakukan tendangan sejauh-jauhnya dengan bergantian satu persatu dan yang lainnya mengamati untuk menunggu gilirannya, kemudian hasil tendangan diambil yang terjauh. Setelah semua sampel melakukan *test*, sampel melakukan pendinginan agar DN kembali normal. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Untuk menganalisis data dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan *mean* (rata-rata) dan uji *t paired sample t test* adapun pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

##### **1. Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat Sutrisno, Hadi. (2000: 317) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *SPSS*.

## 2. Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F dengan bantuan *SPSS*. Uji Homogenitas dimaksud dengan membagi varians yang terbesar dengan varians yang terkecil yang diperoleh.

## 3. Uji Beda *Mean* dan Perhitungan Persentase Peningkatan

untuk mengetahui hasil dari persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## 4. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan skipping terhadap jauhnya tendangan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *t paired sample t test*, menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *t (paired semplet-test)*. Rumus uji *t paired sample t test* dalam Suharsimi Arikunto, (2005: 395) adalah sebagai berikut ;

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek



## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

Latihan Skipping memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan tendangan jarak jauh siswa kelas 3 SD Merbabu Mataram Kabupaten Lampung Selatan Tahun ajaran 2016/2017. Pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh.

### **B. Saran**

1. Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi bagi para pelatih yang akan mengembangkan alternatif kemampuan fisik siswa atlet khususnya dalam kekuatan tendangan pada cabang olahraga sepakbola.
2. Untuk memperoleh hasil latihan komprehensif maka sampel maupun variabel harus di tambah.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pengembangan iptek olahraga khususnya pada hasil tendangan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: SastraHudaya.
- Arikunto, Suharsimi 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi
- Bompa, Tudor O 1932. *Power Training For Sport Plyometric For Maximum Power Development*. Mosaik Press New York. London.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek–aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: CV. Tabak Kusuma
- Koger, Robert. 2007. *LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muchtar, Remmy 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi PPTK.
- Priagus, Danang 2011. *Pengaruh Latihan Plyometrik “Alternate Leg Bound” Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola (Skripsi)* Yogyakarta: UNY
- Sajoto, M 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim, Agus 2008. *Bermain Sepakbola*, Semarang : CV. Aneka Ilmu
- Soedjono dkk. 1979. *Sepakbola*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Sutrisno, Hadi. 1991. *Metodologi Research*. Yogyakarta. Andi offset.