

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG SPEEDHOP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA BINTANG UTARA PRATAMA BANDAR LAMPUNG

Oleh

Tommy Indra Kesuma

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest, ordinal pairing, treatment, posttest*. Sampel sebanyak 30 siswa yang dibagi dalam 3 kelompok. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung sebanyak 30 siswa dari *total sampling* sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Teknik pengambilan data untuk tes hasil tendangan bola lambung jauh menggunakan tes kemampuan tendangan lambung. Teknik analisis data menggunakan analisis varians (Anava).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *double leg speed hop* dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh secara signifikan ($f_{hitung} 3.48 > f_{tabel} 3.32$.) begitu pula latihan *knee tuck jump* menunjukkan peningkatan secara signifikan ($f_{hitung} 4.64 > f_{tabel} 3.32$.). Perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa latihan *knee tuck jump* lebih baik dari pada *double leg speed hop* dengan nilai ($f_{hitung} 1.16 < f_{tabel} 3.32$).

Kesimpulannya, perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa kelompok latihan *knee tuck jump* lebih baik daripada kelompok latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh.

Kata Kunci : *Knee Tuck Jump, Double Leg Speed Hop*, Tendangan Jarak Jauh,