

PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP NEGERI I BULANGO ULU

Frengky Isa¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Frengky Isa)
frengky_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

Isa, Frengky. 2015. "Pengaruh latihan box drill terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa masalah diantaranya adalah jarak tendangan jauh siswa yang masih kurang, power tungkai yang dimiliki juga belum optimal sehingga kemampuan tendangan pun masih perlu ditingkatkan. Tujuan diadakannya penelitian untuk meneliti seberapa besar pengaruh Latihan box drill terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang dan mendapatkan latihan selama 2 bulan dalam volume 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre test and post test design.

Setelah dilakukan analisis data statistic penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogeny. selanjutnya Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 41$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729 Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 41 > t_{daftar} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$. Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh Latihan box drill terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan box drill dapat memberikan pengaruh terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu.

Kata kunci: latihan box drill dan tendangan jauh

EFFECT OF EXERCISE DRILL BOX TO KICK AWAY IN THE GAME OF FOOTBALL JUNIOR HIGH SCHOOL I BULANGO ULU

Frengky Isa¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Frengky Isa)

frengky_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)

edyduhe@gmail.com

Abstrak

Isa, Frengky. 2015. "Effect of exercise drill box to kick away in the game of football Junior High School I Bulango Ulu". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Nurhayati Liputo, Pd and Supervisor II Edy Putra Dharma Duhe, S.Pd, M.Pd.

This research was motivated by several issues including the distance kick away students who are still lacking, power leg owned also not optimal so-kick ability still needs to be improved. The objective of the study to investigate how much influence the exercise drill box to kick away in the game of football Junior High School I Bulango Ulu with a sample size of 20 people and get a workout for 2 months in a volume 3 times a week and using experimental research methods research design one group pre test and post test design. After analyzing the statistical data research both normality and homogeneity test data derived from normal and homogeneous population. The next test results obtained $t = 41$. t table value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of 1.729 Thus $t_{hitung} > t_{daftar}$ ($t = 41 > t_{daftar} = 1,729$). Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} > t_{daftar}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$. Therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable, so that it can be stated there are significant exercise drill box to kick away in the game of football Junior High School I Bulango Ulu.

It can be concluded that the box drill exercises can give effect to kick away in the game of football Junior High School I Bulango Ulu.

Keywords: *box exercise drill and kick away*