PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *CABLE STANDING LEG EXTENSION* DAN LATIHAN *BOUNDING STRIDES* TERHADAP PENINGKATAN TENDANGAN LONG PASS PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTERA KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

OLEH

HEPDI MOHAMAD

832 412014

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

2016

SURAT PERNYATAAN

Nama	: Hepdi Mohamad
Tempat/tgl Lahir	: Tangga Jaya,19-09-1992
Fakultas	: Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian hasil Skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat di dalam bagian – bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2016

Yang bertanda tangan

METERAI TEMPEL

6000

Hepdi Mohamad

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *CABLE STANDING LEG EXTENSION* DAN *BOUNDING STRIDES* TERHADAP PENINGKATAN LONG PASS PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS VII SMP.N 1 TELAGA

0leh :

HEPDI MOHAMAD

832 412 014

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Ruskin,M.Pd	**Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd**
Nip.19571231 198603 1 026	**Nip.19760423 200501 1 015**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
NIP. **19790403 200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN CABLE STANDING LEG EXTENSION DAN BOUNDING STRIDES TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASS* PADA SISWA PUTERA KELAS VII SMP.N 1 TELAGA

HEPDI MOHAMAD
NIM : 832 412 014

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 03 Juni 2016

Penguji:

1. **Syarif Hidayat, S.Pdkor M.Or**
   NIP. 19790403 200501 1 003 — **1. ..... Tgl. .....**

2. **Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd**
   NIP. 19810615 200812 1 001 — **2. ..... Tgl. .....**

3. **Drs.Ruskin,M.Pd**
   NIP.19571231 198603 1 026 — **3. ..... Tgl. .....**

4. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd**
   NIP. 19760423 200501 1 015 — **4. ..... Tgl. .....**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahrga Dan Kesehatan

Dr.Hj.Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Nama :HEPDI MOHAMAD, Nim : 832 412 014 " Perbedaan Pengaruh Latihan *Cable Leg Extension* Dan *Bounding Strides* Terhadap *Long Pass* Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga"

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Cable standing Leg Extension* Dan *Bounding Strides* Terhadap peningkatan *Long Pass* Pada Permainan Sepak Bola Siwa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan Two Group *Pre Test* dan *Post Test Desigen*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian *pree test* dan *post test* kelompok latihan *Cable standing Leg Extension* menunjukan t_{hitung} sebesar 17.25. Sedangkan dari daftar distribusi normal diperoleh harga t_{daftar} sebesar 0,1823. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan Ha. Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *Cable Leg Extension* memiliki pengaruh terhadap *Long Pass* pada permainan sepak bola. Dari hasil pengujian *pree test* dan *post test* kelompok *Bounding Strides* menunjukan harga t_{hitung} 16.09. Sedangkan dari daftar distribusi normal diperoleh harga t_{daftar} sebesar 0.1577. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan Ha. Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *Bounding Strides* memiliki pengaruh terhadap Long pass pada permainan sepak bola. Harga t_{hitung} 2,75. Sedangkan t_{daftar} 1,73 pada taraf nyata α=0.05. Jadi disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *Cable Leg Extension* Dan *Bounding Strides* Terhadap *Long Pass* Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci : *Long pass*, Permainan Sepak Bola, *Cable Leg Extension* Dan *Bounding Strides*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu,sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS.Al-baqarah: 153)

“Harga kebaikan manusia adalah di ukur menurut apa yang telah di laksanakan / di perbuatnya’’ (Ali Bin Abi Thalib)

Hidup adalah gerak,berhenti bergerak berarti berhenti hidup (Hepdi Mohamad)

Persembahan :

Sembah sujudku kepada Allah SWT atas ridho-Nya dan kupersembahkan karya ini sebagai dharma baktiku kepada kedua orang tuaku tercinta Ayah (Mirwan Mohamad) dan Ibu (Yenangsi Amana) yang selama ini telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang tulus dan telah membiayaiku, selama penulis menimba ilmu di Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Tak lupa pula kupersembahkan kepada rekan-rekan saya yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Terimakasih pula penulis persembahkan kepada (Sriyusdawati) yang telah mencurahkan kasih saying dan doanya selama ini untuk membantu penulis (Hepdi Mohamad).

ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT MENIMBA ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ

السَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Puji syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT, Yang selalu memberikan hidayah dan inayah yang di kehendaki-Nya. Berkat pertolongan serta petunjuknya pula sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul "*PerbedaanPengaruh Latiha Cable Standing Leg Extension* Dan *Latihan bounding strides Terhadap Kemampuan Tendangan long pass* Pada PermainanSepak Bola Siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 TELAGA".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menempuh ujian sarjana dalam menyelesaikan pendidikan program strata 1 pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan-hambatan yang dihadapi dan ditemui, namun berkat Ridho Allah SWT serta usaha dan bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing maka Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat teratasi dengan tepat waktu

Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati serta keikhlasan yang tulus maka perkenankanlah penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. Selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo.

2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST, MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rektor I, II, III, Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
5. Dr. Zuhriana K Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
6. Ruslan, S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
7. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
8. Pembimbing I (Drs.Ruskin,M.Pd) dan II (Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd) yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dengan tulus dan ikhlas dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
10. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo Oca Polontalo dan guru mitra Bapak Junus Adam serta adik-adik putera siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian
11. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada dilingkungan SMP Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo, terimakasih atas bantuan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian
12. Kedua orang tua saya (Ayah Mirwan Mohamad & Ibu Yenangsi Amana) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motifasi, dorongan dan Do’a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya

13. Keluarga dan sahabat-sahabat saya (Hamsei Amana (opa) Kak Cunu, Kak Alan, Kak Wahit, Kak Dinta,Iryan,Om Kipi,Om Arman(tuan kos), Ajil, Deprin, Gifar,Karsan,Udin,dan lain-lain yang senantiasa ikut mendoakan, membantu dan memberi motifasi kepada saya dalam menyelesaikan studiku
14. Sahabat-sahabat seangkatan yaitu Zulfikar Limonu(keting),Soni Harsono, Maidi, Fendi, Aan, Agus Mamuhe,Amidin dan lain-lain yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku
15. Yang sangat spesial Sri Yusdawati Asiki yang banyak memberikan masukan, kritik dan motifasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini serta selalu ada disetiap suka dan dukaku
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan studikku

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Amin……

Gorontalo, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL .....

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **i**

KATA PENGANTAR..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iii**

DAFTAR TABEL ..... **iv**

DAFTAR GAMBAR ..... **vi**

DAFTAR LAMPIRAN. ..... **vii**

BAB I PENDAHULUAN .....

1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Rumusan Masalah 5
1.4 Tujuan Penelitian 5
1.5 Manfaat Penelitian 5

BAB II KAJIAN TEORI .....

2.1 Landasan Teori 7

2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola 7

2.2 Hakikat Pengertian Latihan 7

2.3. Teknik Menendang Bola……..….. 8

2.3.1 Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam…… 9

2.3.2 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki (Kura-Kura) 10

2.3.3 Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar 11

2.4 Hakekat *Long Pass* (Tendangan Jauh) 12

2.4.1 Teknik Tendangan Jauh…….. 12
2.5 Kompenen Kondisi Fisik……. 13
2.6 Hakekat Latihan *cable standing leg extensiondan Bounding strides*…. 15

2.6.1Hakikat latihan *cable standing leg extension* ……..……... 15
2.6.2 Hakikat latihan *bounding strides*…….. 16
2.7 Daya Ledak Otot Tungkai…… 17
2.8 Kajian Relavan…… 19

2.9 Kerangka Berfikir…….…… 19
2.10 Hipotesis Penelitian…….……20

BAB III METODE PENELITIAN .....

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian 21

3.1.1 Tempat……. 21
3.1.2 Waktu…….. 21
3.2 Desain Penelitian…… 21
3.3 Variabel Penelitian…… 21
3.4 Populasi dan Sampel…… 22
3.4.1 Populasi…… 22
3.4.2 Sampel…….…… 22
3.5 Teknik Pengumpulan Data…….…… 23
3.5.1 Instrument Penelitian…….…… 23
3.5.2 Prosedur pengukuran *Long passing* …….…… 24
3.6 Teknik Analisis Data…….…….. 24
3.7 Hipotesis Statistik…….…… 26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 27

4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan *Cable Standing Leg Extension* 28

4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 28

4.2.1 Pengujian Normalitas Data 33

4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians..... 35

4.3 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan *Bounding Strides*..... 35

4.4 Pengujian Persyaratan Analisis 40

4.4.1 Pengujian Normalitas Data 41

4.4.2 Pengujian Homogenitas Varians 43

4.5 Pengujian Hipotesis dan uji statistik perbedaan pengaruh latihan (*cable standing leg extension dan bounding strides*Terhadap Peningkatan tendangan *long pass* ……43
4.5.1 Pengujian Hipotesis..... 43

4.5.2 Uji Statistik Perbedaan Latihan..... 47

4.6 Pembahasan……49

4.6.1 Terdapat Pengaruh Latihan *cable standing leg extension* Terhadap Peningkatan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga…… 49
4.6.2 Terdapat Pengaruh Latiahan *bounding strides* Terhadap *Long Pass* Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga…….. 50
4.6.3 Terdapat Perbedaan Latihan Cable Standing Leg Extension Dan Bounding Strides Dapat Mempengaruhi Peningkatan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Smp N 1 Telaga……...……51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....
5.1 Kesimpulan 53
5.2 Saran 53
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gamabar1:Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian dalam…….. 10

Gambar 2: Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki……. 11

Gambar 3: Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar..... 12

Gambar 4: Teknik Tendangan Jauh…… 13

Gambar 5: Latihan *cable standing leg extension*……16

Gambar 6: Latihan *Bounding*…….17

Gambar 7: Anatomi dan Fisiologi Paramedis dari depan dan belakang.....19

Gambar 8: Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki…….24

Gambar 9: Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis X_1 …….. 44

Gambar 10: Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis X_2 46

Gambar 11: Kurva Penerimaan dan Penolakan 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Latihan

Lampiran 2: Program Latihan

Lampiran 3: Hasil Pengolahan Data

Lampiran 4: Dokumentasi

Lampiran 5: SK Penelitian

Lampiran 6: Tabel Statistik