

SURAT PERNYATAAN

Nama : Soni Harsono
Tempat/tgl Lahir : Pola, 22 Januari 1994
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



Soni Harsono

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT DAN LUNGES
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTERA KELAS
VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh :

SONI HARSONO

832 412 018

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I

Pembimbing II

Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015

Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT DAN LUNGES*
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTERA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 TELAGA

Oleh:
SONI HARSONO
NIM : 832 412 018

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 03 Juni 2016
Penguji:

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

 - 8/6/2016
Tgl. 8/6/2016

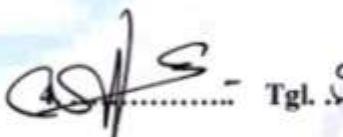
2. **Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 003

 - 8/6/2016
Tgl. 8/6/2016

3. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd**
NIP. 19760423 200501 1 015

 - 8/6/2016
Tgl. 8/6/2016

4. **Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1 001

 - 9/6/2016
Tgl. 9/6/2016

Mengetahui:

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



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

ABSTRAK

Nama : SONI HARSONO, Nim : 832 412 018 “ Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Dan Lunges Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ”

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siwa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan Two Group *Pre Test* dan *Post Test Design*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 20 orang dengan populasi 105 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *Half Squat* menunjukan t_{hitung} sebesar 22.98. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.833. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan Ha. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Half Squat* memiliki pengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola. Dari hasil pengujian *pree test* dan *post test* kelompok latihan *Lunges* menunjukan harga t_{hitung} 19.14. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.833. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan Ha. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Lunges* memiliki pengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola. Harga t_{hitung} 4.52. Sedangkan t_{daftar} 1,73 pada taraf nyata $\alpha=0.05$. Jadi disimpulkan terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci : Tendangan Jarak Jauh, Permainan Sepak Bola, *Half Squat*, *Lunges*.

ABSTRACT

Name: SONI HARSONO, Nim: 832 412 018 "Differences Influence of Exercise Half Squat And lunges Against kick Remote Capabilities In Games Men's Football Class VIII students SMP Negeri 1 Telaga"

The purpose of this study: To find out how big the difference Effect of Exercise Half Squat And lunges Against kick Remote Capabilities At Football Game Shiva Putra Class VIII SMP Negeri 1 Telaga. Methods: Experiments. Design This study used a Group Two Pre Test and Post Test Design. The research sample was performed on male students of class VIII SMP Negeri 1 Telaga as many as 20 people with a population of 105 people and sampling using random sampling techniques. The results of this study: the results of the testing pre-test and post test Half Squat exercise group showed t count equal to 22.98. While the distribution list obtained t_{price} list for 1833. Apparently the t_{price} have to be in the reception area Ha. So it can be concluded that the Half Squat exercises have an effect on the ability of long-range shot in the game of football. Pree of the test results and post test group showed lunges exercise of the t_{price} 19:14. While the distribution list obtained t_{price} list for 1833. Apparently the t_{price} have to be in the reception area Ha. So it can be concluded that the exercise lunges have an impact on the ability of long-range shot in the game of football. t_{price} 4:52. While t_{table} 1.73 on the real level $\alpha = 0:05$. So there are differences Effect of Exercise concluded Half Squat And lunges Against kick Remote Capabilities In Games Men's Football Class VIII students of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: Kicking Distance, Game Football, Half Squat, lunges.

