

**PENGARUH LATIHAN *CABLE STANDING LEG EXTENSION*
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING MELAMBUNG*
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA
KELAS XI SMA 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

AHMAD ABDUL HASAN

832 412 024



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Ahmad Abdul Hasan
Tempat Tgl Lahir : Marisa, 07-01-1994
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 didalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, November 2016



Ahmad Abdul Hasan

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGARUH LATIHAN *CABLE STANDING LEG EXTENSION*
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* MELAMBUNG
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA
KELAS XI SMA NEGERI 1 TELAGA

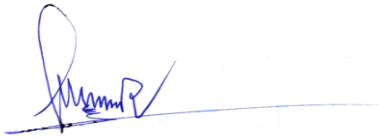
Oleh :

Ahmad Abdul Hasan

832 412 024

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Drs.Ruskin,M.Pd
NIP.19571231 198603 1 026

Pembimbing II



Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP.19771120 200312 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *CABLE STANDING LEG EXTENSION*
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING MELAMBUNG*
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA
*KELAS XI SMA NEGERI 1 TELAGA***

Oleh AHMAD ABDUL HASAN

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 November 2016

Waktu : 08.00– Selesai

Penguji

1. Dr. Hendro Kusworo, M.Pd
NIP. 19811230 200501 1 002

1.....

1. Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

2.....

2. Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1 026

3.....

3. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

4.....

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE BOEKESOE, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

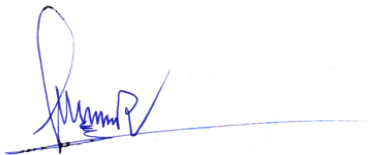
ABSTRAK

Ahmad Abdul Hasan. 2016. Pengaruh Latihan *Cable Standing Leg Extension* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Melambung Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Cable Standing Leg Extension* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga. Metode penelitian yang digunakan ialah Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan One Group *Pre Test* dan *Post Test Design*. Teknik pengambilan sample dilakukan secara Random sampling pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga, dan didapati sample penelitian adalah sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini ialah dari hasil pengujian Hipotesis *pre test* dan *post test* didapati harga t_{hitung} sebesar 23,33, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,09. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{daftar} ($23,33 > 2,09$). Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah permintaan H_a . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan *Cable standing leg extension* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan ketepatan passing melambung dalam permainan sepak bola.

Kata kunci : Ketepatan *Passing* Melambung, Permainan Sepak Bola, *Cable Standing Leg Extension*.

Pembimbing I



Drs. Ruskin, M.Pd
NIP.19571231 198603 1 026

Pembimbing II



Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP.19771120 200312 1 003

ABSTRACT

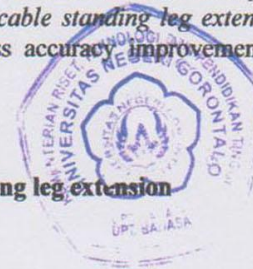
Ahmad Abdul Hasan. 2016. Skripsi. The Influence of Cable Standing Leg Extension Exercise Towards Long Pass Accuracy Improvement in Students Soccer of Eleventh Grade Students of SMA Negeri 1 Telaga. Principal Advisors Drs. Ruskin, M.Pd and Ukok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

The aim of research is to know the influence of cable standing leg extension exercise towards long pass accuracy improvement in student soccer of eleventh grade students of SMA Negeri 1 Telaga.

The methodology of research used experiment method. Design of research used one group pre-test post-test design. Technique of taking sample with random sampling of the eleventh grade students of SMA Negeri 1 Telaga, and got the total sample are 20 students.

Finding of research from the testing of hypothesis in pre-test and post post-test found that t_{count} big as 23,33, whereas from table distribution found that t_{list} 2,09. Thus, it can be stated that t_{count} (23,33) biggest than t_{list} (2,09). From the result, value of t_{count} has been on demand area of H_a . So, it can be concluded that H_a is accepted, and H_0 is rejected. Therefore, it can be conclude that *cable standing leg extension* exercise has a significant influence towards long pass accuracy improvement in soccer.

Key words: Long pass accuracy, Soccer, Cable standing leg extension



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Milik Allah-lah apa yang ada di langit dan di bumi. Sesungguhnya Allah Dialah Yang Mahakaya, Maha Terpuji” (Luqman ayat 26).

“Hidup adalah perjuangan, berhenti berjuang berarti berhenti untuk hidup” (Ahmad Abdul Hasan).

Persembahan :

Sembah sujudku kepada Allah SWT atas ridho-Nya dan kupersembahkan karya ini sebagai dharma baktiku kepada kedua orang tuaku Alm. Ayah tercinta (Hasan Kima) dan Ibu tercinta (Sahrin Lasiama) 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 kedua saudaraku tercinta (Rita Hasan & Susanti Hasan) yang telah mencurahkan kasih sayang dan doanya selama ini untuk membantu penulis (Ahmad Abdul Hasan).

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT MENIMBA ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Puji syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan atas kehadiran 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 “Pengaruh Latihan *Cable Standing Leg Extension* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA 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 Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
8. Pembimbing I (Drs.Ruskin,M.Pd) dan Pembimbing II (Ucok Hasian Refiater,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 Keperawatan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
10. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo dan guru mitra olahraga serta adik-adik putera siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian
11. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada di lingkungan SMA Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo, terimakasih atas bantuan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian
12. Kedua orang tua saya (Alm. Ayah Hasan Kima & Ibu Sahrin Lasiama) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motivasi, dorongan dan Do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya

13. Keluarga dan sahabat-sahabat saya Rita Hasan dan Susanti Hasan (Kakak), Sinta, Gifar, Ka Heli, Ka Fadly, Muslim, Depin dan lain-lain yang senantiasa ikut mendoakan, membantu dan memberi motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studiku.
14. Sahabat-sahabat seangkatan yaitu Muhammad Chaidir, Agus Dahlan, Zulfikar Limonu, Soni Harsono, Maldi, Fendi, Aan, Amidin dan lain-lain yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku.
15. Yang sangat spesial Meyske Bilaleya yang banyak memberikan masukan, kritik dan motivasi 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, November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....
PERSETUJUAN PEMBIMBING..i
LEMBAR PENGESAHAN.....ii
ABSTRAK.....iii
ABSTRACT.....iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....v
KATA PENGANTAR.....vi
DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR TABEL.....xii
DAFTAR GAMBAR.....xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....xiv
BAB I PENDAHULUAN.....
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Hakekat Menendang Bola.....	7
2.2 Hakekat <i>Passing</i> Melambung (<i>Long Pass</i>).....	9

2.3 Hakekat Ketepatan.....	10
2.3.1 Pengertian Ketepatan.....	10
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan.....	11
2.4 Hakekat Kekuatan Otot Tungkai.....	13
2.5 Hakekat Latihan <i>Cable Standig Leg Extension</i>	13
2.6 Kajian Relevan.....	15
2.7 Kerangka Berpikir.....	16
2.8 Hipotesis.....	17

BAB III METODE PENELITIAN.....

3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian.....	18
3.1.1 Populasi.....	18
3.1.2 Sampel.....	19
3.1.3 Variabel Penelitian.....	20
3.2 Metode Pengumpulan Data.....	20
3.3 Prosedur Penelitian.....	21
3.3.1 Tahap Persiapan.....	21
3.3.2 Tes Awal.....	21
3.3.3 Pelaksanaan Pelatihan.....	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Desain Penelitian.....	24
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Menghitung Varians dan Standar Deviasi.....	29
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Awal.....	32
4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Akhir.....	32
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
4.2.1 Pengujian Normalitas Data Pre test.....	33
4.2.2 Pengujian Normalitas Data Post test.....	35
4.2.3 Pengujian Homogenitas Data.....	36
4.3 Pengujian Hipotesis.....	37
4.4 Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Hasil Tes Awal Dan Akhir Ketepatan Passing Melambung	28
Tabel 2: Daftar Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Data <i>Pre test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Melambung	30
Tabel 3: Daftar Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Data <i>Post test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Melambung	31
Tabel 4: Uji Normalitas Data Ketepatan <i>Passing</i> Melambung <i>Pre Test</i>	34
Tabel 5: Uji Normalitas Data Ketepatan <i>Passing</i> Melambung <i>Post Test</i> ...	35
Tabel 6: Menentukan <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Melambung	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Hakekat dan Teknik Passing Lambung (Long Pass).....	10
Gambar 2: Latihan <i>cable standing leg extension</i>	14
Gambar 3: Instrumen Penelitian.....	24
Gambar 4: Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	40

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