

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dengan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Pengaruh Latihan *Cable Standing Leg Extension* Terhadap Peningkatan ketepatan *Passing* Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMA NEGERI 1 TELAGA ” dapat diterima. Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Cable Standing Leg Extension* yang diberikan pada siswa maka akan dapat memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa khususnya dalam olahraga sepak bola.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu kemampuan siswa dalam permainan sepak bola terutama dalam peningkatan Long Pass, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Cable Standing Leg Extension*. oleh karena itu diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa pada dasarnya tidak semata – mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua.
3. Bagi mereka yang berminat pada cabang olahraga sepak bola, kiranya dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dan secara intensif terhadap tim sepak bola, serta dapat melakukan latihan secara intensif di luar jadwal yang telah

ditetapkan dengan mengaplikasikan teori – teori latihan yang di peroleh melalui proses belajar mengajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

**Arikunto, Suharsimi. 2006.** Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.

Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.

**A.Sarumpaet, dkk, 1992.** Permainan Bola Besar. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbut.

**Depdikbud. 2007.** Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PN Balai Pustaka.

**Hadi, Sutrisno. 2000.** Metodologi Research I. Yogyakarta : Andi Offset.

**Hadi, Rubianto. 2007.** Ilmu Keplatihan Dasar. Semarang : Rumah Indonesia.

**Harsono, 1986.** Ilmu Coaching. Jakarta : PIO KONI Pusat.

**Gifford. Clive. 2002.** Ketrampilan Sepak Bola. Klaten : Erlangga

**Gill, Harvey. 2003.** Teknik Mengoper Dan Menembak. Jakata : PT

Gapuramitra Sejati.

**Harsono, 1986.** Ilmu Coaching. Jakarta : PIO KONI Pusat.

**Joseph A. Luxbacher. (2004).** *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

**Mielke, Danny. 2007.** Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.

**Mohamad, Hepdi. 2016.** Perbedaan Pengaruh Latihan Cable Standing Leg Extension dan Bounding Strides Terhadap Long Pass Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi.

**M. Sajoto. (1988).** Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.

**Suharno HP. 1978.** Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia.

**Suharno HP. (1981).**Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

**Sucipto, dkk, 2000.** Sepakbola. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.

**Sukatamsi, 1985.** Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

**Sukadiyanto. (1996).**Teori dan Metode Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY.

**Tohar, 2002.** Ilmu Kepelatihan. Semarang : FIK UNNES

**Yoga Hari. (2011).**“Perbedaan Ketepatan Antara Free Throw Shoot Bola Basket Ukuran 5 dengan Bola Basket Ukuran 7 pada Siswa Putra SMP N 16 Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket”. (Skripsi). FIK UNY.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1

**JADWAL LATIHAN**

<b>NO</b>	<b>HARI</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>JAM</b>
1	Selasa	09-08-2016 (Pre-test)	08:00-09:00 WITA
2	Selasa & Kamis	16-08-2016 18-08-2016	08:00-09:00 WITA
3	Selasa & Kamis	23-08-2016 25-08-2016	08:00-09:00 WITA
4	Selasa & Kamis	30-08-2016 01-09-2016	08:00-09:00 WITA
5	Selasa & Kamis	06-09-2016 08-09-2016	08:00-09:00 WITA
6	Selasa & Kamis	13-09-2016 15-09-2016	08:00-09:00 WITA
7	Selasa & Kamis	20-09-2016 22-09-2016	08:00-09:00 WITA
8	Selasa & Kamis	27-09-2016 29-09-2016	08:00-09:00 WITA
9	Selasa & Kamis	04-10-2016 06-10-2016	08:00-09:00 WITA
10	Selasa	11-10-2016 (Post-test)	08:00-09:00 WITA

Lampiran 2

**PROGRAM LATIHAN CABLE STANDING LEG EXTENSION**

**SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 TELAGA**

No	Hari/ Tanggal	Materi Latihan	Berat Beban	Intensitas	Set	Rep	Recoverers/set	Waktu	Tempat
1	<b>Selasa / 09-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes awal ketepatan passing melambung</li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan						5 menit 10 menit  30 menit  10 menit 5 menit	
2	<b>Selasa / 16-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	50 %	2 set	8 kali	45 detik	5 menit 10 menit  30 menit  10 menit 5 menit	
3	<b>Kamis / 18-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	50%	2 set	8 kali	45 detik	5 menit 10 menit  30 menit  10 menit 5 menit	

4	<b>Selasa / 23-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	60 %	3 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit
5	<b>Kamis / 25-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	60%	3 set	8 kali	1 Menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit
6	<b>Selasa / 30-08- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	60 %	3 set	8 kali	1 Menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit
7	<b>Kamis / 01-09- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul>						5 menit 10 menit

		2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	70%	2 set	12 kali	1 Menit	30 menit	
8	<b>Selasa / 06-09-2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	70%	2 set	12 kali	1 Menit	5 menit 10 menit 30 menit	
9	<b>Kamis / 08-09-2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	70%	2 set	12kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit	
10	<b>Selasa / 13-09-2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit	



		4. Pendinginan						10 menit 5 menit	
11	<b>Kamis / 15-09- 2016</b>	1. Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. LatihanInti • Latihan <i>cable standing leg extension</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit	
12	<b>Selasa / 20-09- 2016</b>	1. Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. LatihanInti • Latihan <i>cable standing leg extension</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit	
13	<b>Kamis /22-09-20</b>	1. Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. LatihanInti • Latihan <i>cable standing leg extension</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit	

14	<b>Selasa / 27-09- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit	
15	<b>Kamis / 29-09- 2016</b>	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> 3. Istirahat 4. Pendinginan	5 Kg	80%	4 set	8 kali	1menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit	

16	<b>Selasa / 04-10- 2016</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> </li> <li>2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> </li> <li>3. Istirahat</li> <li>4. Pendinginan</li> </ol>	5 Kg	90%	3 set	12 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit
17	<b>Kamis / 06-10- 2016</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> </li> <li>2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>cable standing leg extension</i></li> </ul> </li> <li>3. Istirahat</li> <li>4. Pendinginan</li> </ol>	5 Kg	90%	3 set	12 kali	1 menit	5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit
18	<b>Selasa / 11-10- 2016</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Pemanasan</li> </ul> </li> <li>2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes akhir ketepatan passing melambung</li> </ul> </li> <li>3. Istirahat</li> <li>4. Pendinginan</li> </ol>						5 menit 10 menit 30 menit 10 menit 5 menit

Lampiran 3

**Tabel I**  
**Data Hasil Penelitian Pre-Test (Y<sub>1</sub>) Dan Post-Test (Y<sub>2</sub>) Ketepatan *passing* melambung**

<b>NO</b>	<b>Y<sub>1</sub> (kali)</b>	<b>Y<sub>2</sub> (kali)</b>	<b>GAIN (d)</b>
1.	1	4	-0,3
2.	1	4	-0,3
3.	1	4	-0,3
4.	1	4	-0,3
5.	1	4	-0,3
6.	1	4	-0,3
7.	1	4	-0,3
8.	2	4	-0,2
9.	2	5	-0,3
10.	2	5	-0,3
11.	2	5	-0,3
12.	3	5	-0,2
13.	3	5	-0,2
14.	3	5	-0,2
15.	3	5	-0,2
16.	3	6	-0,3
17.	3	6	-0,3
18.	3	6	-0,3
19.	3	6	-0,3
20.	3	7	-0,4
<b>N = 20</b>	<b>42</b>	<b>98</b>	<b>-5,6</b>

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa jumlah total data dari variabel  $Y_1$  adalah ( $\sum Y_1 = 42$ ) dan Variabel  $Y_2$  ( $\sum Y_2 = 98$ ) serta Gain d ( $\sum d = -5,6$ ).

➤ **Varians dan Standar Deviasi *Pre-test***

**Tabel II**

**Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data *pretest***

NO	X	$X - \bar{X}$	$X - \bar{X}^2$
1	1	-2,2	4,84
2	1	-2,2	4,84
3	1	-2,2	4,84
4	1	-2,2	4,84
5	1	-2,2	4,84
6	1	-2,2	4,84
7	1	-2,2	4,84
8	2	-0,2	0,04
9	2	-0,2	0,04
10	2	-0,2	0,04
11	2	-0,2	0,04
12	3	1,8	3,24
13	3	1,8	3,24
14	3	1,8	3,24
15	3	1,8	3,24
16	3	1,8	3,24
17	3	1,8	3,24
18	3	1,8	3,24
19	3	1,8	3,24
20	3	1,8	3,24
$\sum X - \bar{X}^2$			58,4

Setelah diketahui  $\sum(X - \bar{X})$ , maka dimasukan dalam rumus berikut ini:

$$S^2 = \sqrt{\frac{(X-\bar{X})}{n-1}} = \sqrt{\frac{58,4}{20-1}} = \sqrt{\frac{58,4}{19}}$$

$$S^2 = \sqrt{3,07}$$

$$S = 1,75$$

➤ **Varians dan Standar Deviasi *Post-test***

Diketahui :  $\bar{X} = 98$

$N = 20$ , dan  $(n-1) = 19$

Selanjutnya langkah untuk mengetahui nilai  $\sum(X - \bar{X})$ , diperlukan tabel sebagai berikut:

**Tabel III**

**Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data *post-test***

NO	X	$X - \bar{X}$	$X - \bar{X}^2$
1	4	-1,8	3,24
2	4	-1,8	3,24
3	4	-1,8	3,24
4	4	-1,8	3,24
5	4	-1,8	3,24
6	4	-1,8	3,24
7	4	-1,8	3,24
8	4	-1,8	3,24
9	5	0,2	0,04
10	5	0,2	0,04
11	5	0,2	0,04
12	5	0,2	0,04
13	5	0,2	0,04
14	5	0,2	0,04
15	5	0,2	0,04

16	6	2,2	4,84
17	6	2,2	4,84
18	6	2,2	4,84
19	6	2,2	4,84
20	7	4,2	17,64
$\sum X - \bar{X}^2$			63,2

Setelah diketahui  $\sum(X - \bar{X})$ , maka dimasukkan dalam rumus berikut ini:

$$S^2 = \sqrt{\frac{(X-\bar{X})}{n-1}} = \sqrt{\frac{63,2}{20-1}} = \sqrt{\frac{63,2}{19}}$$

$$S^2 = \sqrt{3,33}$$

$$S = 1,82$$

➤ Pengujian Normalitas Data

Tabel IV

Perhitungan Uji Normalitas Data Variabel

Ketepatan *Passing Melambung Pre-test* ( $Y_1$ )

No	Pre Test ( $Y_1$ )	Zi	Fzi	Szi	Fzi - Szi
1	1	-0,276	-0,3901	0.05	-0,4401
2	1	-0,276	-0,3901	0.10	-0,4901
3	1	-0,276	-0,3901	0.15	-0,5401
4	1	-0,276	-0,3901	0.20	-0,5901
5	1	-0,276	-0,3901	0.25	-0,6401
6	1	-0,276	-0,3901	0.30	-0,6901
7	1	-0,276	-0,3901	0.35	-0,7401
8	2	-0,025	0,4901	0.40	<b>0,0901</b>
9	2	-0,025	0,4901	0.45	0,0401
10	2	-0,025	0,4901	0.50	0,0099
11	2	-0,025	0,4901	0.55	-0,0599
12	3	0,226	0,5871	0.60	-0,0129
13	3	0,226	0,5871	0.65	-0,0629
14	3	0,226	0,5871	0.70	-0,1129
15	3	0,226	0,5871	0.75	-0,1629
16	3	0,226	0,5871	0.80	-0,2129
17	3	0,226	0,5871	0.85	-0,2629
18	3	0,226	0,5871	0.90	-0,3129
19	3	0,226	0,5871	0.95	-0,3629
20	3	0,226	0,5871	1.00	-0,4129

Dari perhitungan pada table IV diperoleh nilai selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,0901 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05);  $n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0901 \leq 0,190$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pre test* ketepatan passing melambung berdistribusi **NORMAL**.



**Tabel V**

**Perhitungan Uji Normalitas Data Variabel**

**Ketepatan *Passing* Melambung *Post-test* ( $Y_2$ )**

No	Post Test ( $Y_2$ )	Zi	Fzi	Szi	Fzi – Szi
1	4	-0,22	-0,4101	0.05	-0,3601
2	4	-0,22	-0,4101	0.10	-0,3101
3	4	-0,22	-0,4101	0.15	-0,2601
4	4	-0,22	-0,4101	0.20	-0,2101
5	4	-0,22	-0,4101	0.25	-0,1601
6	4	-0,22	-0,4101	0.30	-0,1101
7	4	-0,22	-0,4101	0.35	-0,0601
8	4	-0,22	-0,4101	0.40	-0,0101
9	5	0,025	0,5101	0.45	<b>0,0601</b>
10	5	0,025	0,5101	0.50	0,0101
11	5	0,025	0,5101	0.55	-0,0399
12	5	0,025	0,5101	0.60	-0,0899
13	5	0,025	0,5101	0.65	-0,1399
14	5	0,025	0,5101	0.70	-0,1899
15	5	0,025	0,5101	0.75	-0,2399
16	6	0,304	0,6201	0.80	-0,1799
17	6	0,304	0,6201	0.85	-0,2299
18	6	0,304	0,6201	0.90	-0,2799
19	6	0,304	0,6201	0.95	-0,3299
20	7	1,109	0,8651	1.00	-0,1349

Dari perhitungan pada table V diperoleh nilai selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,0601 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05);  $n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0601 \leq 0,190$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *post test* ketepatan *passing* melambung berdistribusi **NORMAL**.

➤ **Pengujian Homogenitas Data**

Diketahui nilai varians antara pre-test dan post-test pada variabel Long Pass adalah:

$$S_1^2 = 3,07$$

$$S_2^2 = 3,33$$

Dengan diketahui nilai varians antara pre-test dan post-test pada variabel Ketepatan *passing* melambung maka pengujian dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{VariansTerbesar}}{\text{VariansTerkecil}}$$

$$F = \frac{3,33}{3,07}$$

$$F = 1,08$$

Dari perhitungan diatas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  ( $F_h$ ) sebesar 1,08 dan  $F_{tabel}$  ( $F_t$ ) pada  $\alpha = 0,05$ ; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19 ditemukan nilai sebesar 2,21. Jadi  $F_h$  lebih kecil dari  $F_t$  ( $F_{hitung} = 1,08 \leq F_{tabel} = 2,21$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang **HOMOGEN**.

➤ **Pengujian Hipotesis**

$$\text{Diketahui } Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{5,6}{20} = 0,28$$

**Tabel VI****Menentukan *Pre-test* dan *Post-test***

<i>No</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post Test</i>	<i>D</i>	<i>Md</i>	<i>Xd</i>	<i>X<sup>2</sup>d</i>
1	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
2	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
3	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
4	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
5	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
6	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
7	1	4	0,3	0,28	0,02	0,0004
8	2	4	0,2	0,28	0,08	0,0064
9	2	5	0,3	0,28	0,02	0,0004
10	2	5	0,3	0,28	0,02	0,0004
11	2	5	0,3	0,28	0,02	0,0004
12	3	5	0,2	0,28	0,08	0,0064
13	3	5	0,2	0,28	0,08	0,0064
14	3	5	0,2	0,28	0,08	0,0064
15	3	5	0,2	0,28	0,08	0,0064
16	3	6	0,3	0,28	0,02	0,0004
17	3	6	0,3	0,28	0,02	0,0004
18	3	6	0,3	0,28	0,02	0,0004
19	3	6	0,3	0,28	0,02	0,0004
20	3	7	0,4	0,28	0,12	0,0144
$\Sigma$			5,6			
<b><i>Md</i></b>			<b>0,28</b>		<b><math>\Sigma X^2d</math></b>	<b>0,052</b>

Jadi,dapat dihitung:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{0,28}{\sqrt{\frac{0,052}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{0,28}{\sqrt{\frac{0,052}{20(19)}}}$$

$$t = \frac{0,28}{\sqrt{\frac{0,052}{380}}}$$

$$t = \frac{0,28}{\sqrt{0,0002}}$$

$$t = \frac{0,28}{0.012}$$

$$t = 23.33$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 23,33$ , sedangkan dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk = n-1 (20-1 =9) diperoleh harga  $t_{tabel} = 2,09$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ (23,33 > 2,09). Selanjutnya, mengacu pada kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} (t_0) > t_{tabel} (t_t)$ , maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Atau dengan kata lain, terdapat pengaruh Latihan *cable standing leg extension* terhadap peningkatan ketepatan *passing* melambun pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Telaga.

## DOKUMENTASI

### Pre-test



Siswa sedang melakukan test awal tendangan passing melambung mengarah ke sasaran bujur sangkar 4 X 4 Meter, untuk mengukur ketepatan passing melambung siswa sebelum dilakukan treatment.

### Treatment



Siswa nampak sedang melakukan latihan *cable standing leg extension* secara bergantian dan berulang-ulang sesuai set dan repetisi.





Siswa sedang melakukan treatment latihan *cable standing leg extension*, secara bergantian dan berulang-ulang sesuai dengan jumlah set dan repetisi.

## Pemanasan



Siswa nampak sedang melakukan pemanasan, sebelum melaksanakan latihan setiap minggunya





Siswa nampak mengikuti setiap gerakan yang diarahkann oleh peneliti.

## Post-test



Siswa nampak sedang melakukan tes akhir tendangan ketepatan *passing* melambung. Mereka bergantian melakukan tendangan sesuai giliran menendang masing-masing. Jumlah giliran menendang siswa sebanyak 10kali tendangan untuk masing-masing orang.



## FOTO BERSAMA



Siswa, guru mitra, dan peneliti, sedang melakukan foto bersama





Siswa dan peneliti sedang melakukan foto bersama



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo  
Laman : [www.fikk.ung.ac.id](http://www.fikk.ung.ac.id)

SURAT MENELITI  
NO. 809/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Ahmad Abdul Hasan  
NIM : 832412024  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 23 Mei 2016  
Risa Podungge, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Gorontalo
2. Kepala SMA Negeri 1 Telaga
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga
4. Arsip





PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Samaun Pulubuhu Limboto Telp. 881328 Fax. 880129  
Website : www.dikbudkabupatengorontalo.net e-Mail : diknaslimboto@yahoo.co.id

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/448

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 809a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 23 Mei 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

N a m a : **AHMAD ABDUL HASAN**  
Stambuk : 832412024  
Fakultas/Jurusan : FOK / Pendidikan Keolahragaan

Untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Telaga,  
Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :  
**"Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga "**

Demikian Rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya, dengan catatan setelah mengadakan penelitian melaporkan hasilnya kepada kami.

Dikeluarkan di : L i m b o t o  
Pada tanggal : 24 Juli 2016



**Drs. TITIANTO PAUWENI, M.Pd**  
PEMBINA UTAMA MUDA  
NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan :

1. Yth, Rektor Universitas Negeri Gorontalo  
Di Gorontalo
2. Yth, Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
3. Yth, Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Telaga
4. Yth, Kepala SMAN 1 Telaga



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KAB. GORONTALO**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI**  
**SMA NEGERI 1 TELAGA**

Jl. Achmad A. Wahab No. 10 Telp. (0435) 838239

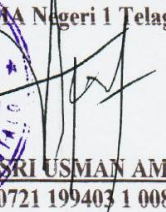
**SURAT KETERANGAN**  
**NO. : 421.3/SMAN.01.TLG/500**

Kepala SMA Negeri 1 Telaga menerangkan kepada :

Nama : AHMAD ABDUL HASAN  
NIM : 832412024  
Angkatan : 2012  
Jurusan / Fakultas : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN / FOK

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Telaga dengan judul penelitian " Pengaruh Latihan Cable Standing Leg Extension Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga "

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Telaga, 11 Oktober 2016  
Kepala SMA Negeri 1 Telaga  
  
**KASRI USMAN AMARA, M.Pd**  
NIP. 19670721 199403 1 008

## **CURRICULUM VITAE**



### **A. Identitas**

Nama : Ahmad Abdul Hasan  
Nim : 832 412 024  
Tempat, Tanggal Lahir : Marisa, 7 Januari 1994  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Angkatan : 2012  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Gorontalo

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. SDN Pohuwato, Kab. Pohuwato 2006
2. SMP Negeri 1 Marisa, Kab. Pohuwato 2009
3. SMK Negeri 1 Marisa, Kab. Pohuwato 2012
4. Tingkat Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo 2012

### **C. Pendidikan Non Formal**

1. Peserta MOMB 2012
2. Peserta PKL Tahun 2013
3. Peserta PPL II di SMA Negeri 1 Telaga 2015



Peserta Kuliah Kinerja Sibermas (KKS) Pengabdian di Desa Ketapang Kecamatan  
Gentuma Raya, Kab. Gorontalo Utara