

**PENGARUH LATIHAN *BERDISTRIBUSI* TERHADAP PENINGKATAN
TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra MTS Muhammadiyah Gorontalo)**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Oleh

KARIM A MATOKA

832 413 032



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

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karim A matoka

NIM : 832 413 032

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olah Raga

MENYATAKAN DENGAN SESUNGGUHNYA

Bahwa hasil skripsi yang berjudul “ pengaruh latihan *berdistribusi* terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola studi eksperimen pada siswa ekstra Mts Muhamadiya Gorontalo”

adalah benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya siap menerima segala konskuensi, apabila terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya sendiri.

Gorontalo, November 2017

Yang Menyatakan



Karim A. matoka

NIM. 832 413 032

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *BERDISTRIBUSI* TERHADAP PENINGKATAN
TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra MTs Muhammadiyah Gorontalo)

OLEH


Karim A.Matoka
NIM : 832 413 032

Telah Diperiksa Dan Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diuji.

Pembimbing I


Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1026

Pembimbing II


Edy Dharma P. Dube, M.pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo


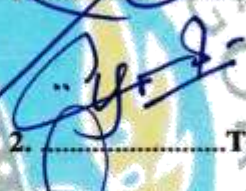




Syarif Hidayat, M.Or
NIP. 19790403 200501 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
SKRIPSI YANG BERJUDUL :
PENGARUH LATIHAN *BERDISTRIBUSI* TERHADAP PENINGKATAN
TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra MTs Muhammadiyah Gorontalo)

Oleh :
Karim A. Matoka
Nim: 832 413 032

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada :
Hari/Tanggal : **Senin, 20 November 2017**
Pukul : **10.00 wita s/d selesai**

NO.	Nama	Tanda Tangan	Tgl.
1.	<u>Dr. Hartono Hadjarati M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 0002	
2.	<u>Syarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 29/11/2017
3.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1026	
4.	<u>Edy Dharma P. Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo



Dr. Lintje Boekoeseo, Mkes
NIP. 195901101986032003

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 (Karim A. Matoka)

Persembahan :

Sembah sujudku kepada Allah SWT atas ridho-Nya dan kupersembahkan karya ini sebagai dharma baktiku kepada kedua orang tuaku tercinta Ayah (Arsyad H. Matoka) dan Ibu (Mariati Korompot) 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 istri saya (sanirta) yang telah mencurahkan kasih sayang dan doanya selama ini untuk membantu penulis (Karim A. Matoka).

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT MENIMBA ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

ABSTRAK

Karim A. Matoka. Nim 832 413 032. Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII Mts Muhamadiyah Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan berdistribusi terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan berdistribusi terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII Mts Muhamadiyah Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian, data pretest menunjukkan nilai tertinggi 23,5 dan nilai terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 15.350 dan nilai standar deviasi 5,355. Sedangkan pada data posttest menunjukkan skor tertinggi 29 dan nilai terendah 9.7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 19.315 dan standar deviasi 5.230. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Berdasarkan hasil perhitunga diperoleh $t_{observasi}$ sebesar = 5.13 dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; diperoleh harga $t_{tabel} = 1,73$ dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{observasi} (t_o) > (t_{tabel})$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh *Berdistribusi* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh Siswa putra kelas VIII Mts muhammadiya Gorontalo.

Sehingganya hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh latihan berdistribusi terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII Mts Muhamadiya Gorontalo dapat diterima.

Kata Kunci : *Latihan Berdistribusi, Tendangan Jarak Jauh, Sepak Bola.*

ABSTRACT

Karim A. Matoka. Student ID 832 413 032. Influence of Distribution Exercise towards Improvement of Long-Distance Kick at Football of Male Students of Class VIII MTs (Islamic Junior High School) Muhammadiyah Gorontalo. Department of Sport Coaching, Faculty of Health and Sport State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd and Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

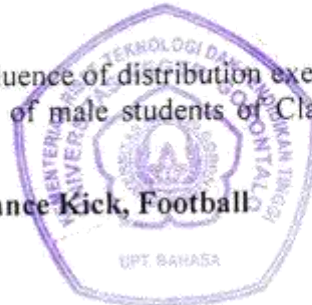
This research aims to examine scientifically about influence of distribution exercise towards improvement of long-distance kick on football. Research hypothesis examines whether there is influence of distribution exercise towards improvement of long-distance kick at football of male students of Class VIII MTs Muhammadiyah Gorontalo.

Based on research finding, pretest data show that the highest score is 23.5 while the lowest is 7. Then, after analyzing it, it obtains average score of 15.350 and value of deviation standard is 5,355. Meanwhile, posttest data shows that the highest score 29 while the lowest is 9.7. Then, after analyzing it, it obtains average score of 19.315 and value of deviation standard is 5.230. These show that respondents as samples of the research achieve improvement of average score from pretest to posttest.

Based on finding, it obtains t observation = 5.13 from score table of t or t table at $\alpha = 0.05$; price of table = 1.73. Therefore, t observation is higher than t table. Testing criteria shows that H_0 is rejected if t observation (t_o) > t table, thus alternative hypothesis of H_a is accepted or there is influence of distribution exercise towards long-distance kick of male students at class VIII MTs Muhammadiyah Gorontalo.

Therefore, the hypothesis of there is influence of distribution exercise towards improvement of long-distance kick at football of male students of Class VIII MTs Muhammadiyah Gorontalo is acceptable.

Keywords: Distribution Exercise, Long-Distance Kick, Football



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Segala puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Berdistribusi* Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII Mts Muhamadiya Gorontalo

Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar Sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan hasil skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Supardi Nani S.E. M.Si, Dr. Fence Wantu, SH. MH, Prof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M.Hum, masing-masing menjabat selaku wakil Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, M.Pd, dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan, M.Pd, masing-masing menjabat selaku wakil Dekan I, II dan III Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, M.or, dan Edy D.P Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olah Raga Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik.

7. Drs. Ruskin M.Pd, Pembimbing I dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd Pembimbing II.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Keperawatan Olah Raga Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Sabarudin S.Pd M.mat, selaku Kepala Mts Muhammadiyah Gorontalo, yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian.
10. Guru Pamong beserta seluruh Guru dan Staf Tata Usaha yang ada di lingkungan MTs Muhammadiyah kota Gorontalo yang telah memberikan kesempatan dan motivasi kepada peneliti.
11. Siswa Mts Muhammadiyah Gorontalo yang dengan semangat mengikuti penelitian ini khususnya siswa putra kelas VIII.
12. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua orang tua, ayah, ibu, dan istriku, tercinta yang senantiasa memberikan semangatnya serta tiada bosan mendoakan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
13. Kepada wanita yang aku sayangi setelah ibuku, yang kelak akan menjadi pendamping hidupku yang selalu memberikan doa untuk setiap kesuksesanku.
14. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas A semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.

Serta kepada semua piha-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, mudah-mudahan segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan oleh Allah SWT. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya. Amin Yarabbal'alamin.

Gorontalo, September 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoretis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II Landasan Teori Kerangka Berpikir dan Hipotesis	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola	6
2.2 Hakikat Menendang Bola	6
2.2.1 Hakekat Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.....	7
2.2.2 Hakekat Menendang Dengan Punggung Kaki (Kura-Kura)..	8
2.2.3 Hakekat Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar	9
2.3 Hakekat Tendangan Jauh	9
2.3.1 Teknik Tendangan Jarak Jauh.....	11
2.4 Komponen Kondisi Fisik	11
2.5 Hakekat Pengertian Latihan.....	13
2.6 Hakekat Latihan <i>Berdistribusi</i>	14
2.7 Kajian Relevan.....	16

2.8 Kerangka Berpikir.....	17
2.9 Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3.1 Tempat Penelitian.....	19
3.3.2 Waktu Penelitian	19
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Variabel Penelitian.....	19
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.5 Populasi dan Sampel	20
3.5.1 Populasi.....	20
3.5.2 Sampel	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	21
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6.2 Prosedur pengukuran <i>Tendangan Jarak Jauh</i>	22
3.7 Tehnik Analisis Data.....	22
3.8 Hipotesis Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Data Hasil Penelitian.....	24
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	25
4.2.1 Pengujian Normalitas Data Pree test.....	25
4.2.2 Pengujian Normalitas Data Post – Test	29
4.3 Pengujian Homogenitas Varians	32
4.4 Analisis Pengujian Hipotesis	33
4.5 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
Lampiran-Lampiran	42
CURICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

1. Data Hasil Penelitian Pree Test Dan Post Test.....	24
2. Perhitungan Standar Deviasi Data Pree-Test.....	27
3. Perhitungan Uji Normalitas Data X1.....	28
4. Perhitungan Standar Deviasi Data Post-Test.....	30
5. Perhitungan Uji Normalitas Data X2.....	31
6. Perhitungan Besaran Statistik Data Pree-Test Dan Post-Test.....	34

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	8
2. Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki.....	8
3. Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar	9
4. Teknik Tendangan Jauh.....	11
5. Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki.....	22
6. Histogram Data Pree-Test Dan Post-Test.....	25
7. Kurva Penerimaan dan penolakan Hipotesis	36

DAFTAR LAMPIRAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian	42
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
3. Pengujian Homogenitas Varians	47
4. Analisis Pengujian Hipotesis	48