

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yg berjudul : Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh
Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 4 GORONTALO

OLEH :

IDRUSYANTO USMAN

NIM:

832414048

Pembimbing I


Pembimbing II


Drs. Ruskin, M.Pd
Nip.19512311986031026


Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP. 19810615200812 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga


Svarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP.1979040320050011003

LEMBAR PENGASAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gorontalo”

Oleh

IDRUSYANTO USMAN
NIM: 832414048

Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 11 Desember 2018

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197408262003121002	 (.....)	13-12-2018
2. <u>Rifky Mile, S.Pd, M.Pd</u> NIP.	 (.....)	13-12-2018
3. <u>Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198106152008121001	 (.....)	17-12-2018
4. <u>Drs.Ruskin M.Pd</u> NIP. 195712311986031026	 (.....)	17-12-2018

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

ABSTRAK

IDRUSYANTO USMAN. NIM. 832414048. (Skripsi 2018). **“Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 4 Gorontalo”**. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih lemahnya kekuatan tendangan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswapeserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Gorontalo. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu. apakah latihan *calf raises* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Gorontalo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *calf raises* terhadap jauhnya hasil tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi 24 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah *one group pre test and post test*. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 gorontalo. dengan demikian hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 5,75$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($10-1=9$) diperoleh harga sebesar 1,833. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 5,75 > t_{daftar} = 1,833$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Calf raises* terhadap kempuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Gorontalo

Kata Kunci : *CALF RAISES EXERCISE* . HASIL TENDANGAN JARAK JAUH

ABSTRACT

IDRUSYANTO USMAN. STUDENT ID. 832414048. (Skripsi, 2018). **“The Influence of Calf Raises Exercise toward Ability of Long Kick Skill in Soccer Game on Soccer Extracurricular Students at SMP Negeri 4 Gorontalo.”** Skripsi, Department of Sport Coaching, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd and the co-supervisor is Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

The problem statement of the study was the lack of students' kicking power in performing long kick in soccer game on extracurricular students at SMP Negeri 4 Gorontalo. The problem statement of the study was whether or not the calf raises exercises influenced the result of students in performing long kick in soccer game. It was aimed at investigating for what extent the calf raises exercises influenced the result of students in performing long kick in soccer game on soccer extracurricular students at SMP Negeri 4 Gorontalo. It applied experimental study with one group pretest and posttest design. The population was 24 students and samples were 20 respondents. Findings revealed that t_{count} was 5,75 and t_{list} at $\alpha = 0,05$; $df = n-1$ (10-1 =9) was 1,833. Hence, t_{count} was higher than t_{table} ($t_{count} = 5,75 > t_{list} = 1.833$). Based on test criteria, H_0 was rejected if t_{count} was higher than t_{list} at $\alpha = 0,05$; $df = n-1$. Thus, the alternative hypothesis or H_a was accepted. It could be concluded that there was an influence of Calf Raises Exercise toward students' long kick skill on soccer extracurricular students at SMP Negeri 4 Gorontalo.

Keywords: CALF RAISES EXERCISE, LONG KICK RESULT

