

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN ALTERNATE LEG BOX BOUND DENGAN
PERBEDAAN VOLUME LATIHAN TERHADAP TENDANGAN JARAK
JAUH DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 PULUBALA**

OLEH

YUSRAN PODU

NIM 832 411 126

Telah di Pertahankan di Depan Dewan Penguji Pada

Hari : Selasa 29 Desember 2015

Pukul : 07.00 Sampai dengan Selesai

DEWAN PENGUJI

No Nama Penguji

Tanda Tangan

1. **Drs. Ruskin M.Pd**
Nip : 195712311986031026

1.

2. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**
Nip : 197904032005011003

2.

3. **Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd**
Nip: 197711202003121003

3.

4. **Edy Dharma Putra Duhe, S.pd. M.Pd**
Nip : 19810615 2008121 001

4.

Gorontalo, Desember 2015

**MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



Dr. LINTJE BOEKOE SOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

YUSRAN PODU. 832 411 126 “Pengaruh Latihan Alternate Leg Box Bound Dengan Perbedaan Volume Latihan Terhadap Tendangan jarak Jauh Dalam Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala”.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *alternate leg box bound* dengan perbedaan volume latihan terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *Two Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala sebanyak 20 orang. Hasil penelitian: Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *konstan* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8.92. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,833. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan *alternate leg box bound* volume *konstan* memiliki pengaruh terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *dinamis* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9.74. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,833. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan *alternate leg box bound* volume *dinamis* memiliki pengaruh terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola. Dari hasil pengujian perbedaan latihan *alternate leg box bound* volume *konstan* dan *alternate leg box bound* volume *dinamis*, harga t_{hitung} 3,6. Sedangkan t_{daftar} 1,73 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *alternate leg box bound* dengan perbedaan volume latihan terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala.

Kata kunci: Tendangan jarak jauh, Sepak Bola, Alternate Leg Box Bound.