

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
MUARA ENIM**

SKRIPSI

Oleh

EmirzaRianto

NIM: 06061281520049

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emirza Rianto

NIM : 06061281520049

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Muara Enim" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2019

Yang membuat pernyataan,



Emirza Rianto
06061281520049

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Muara Enim” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, Dr. Meirizal Usra , M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sma Negeri 1 Muara Enim yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 11Juni 2019

Penulis

Emirza Rianto

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :“Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Muara Enim”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku bapakku (Syarif Usman) dan ibuku (SNKK Wardhani), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Kakakku (Rizki Ananda Saputra A.Md), yang selalu mensupport baik materi maupun moril.
- Kedua adikku Novia Tri Andini dan Eliza Shafira yang selalu mendesak agar cepat menyelesaikan proses perkuliahan.
- Dr. Hartati, M.Kes, Dr.Syafaruddin, M.Kesyang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikannasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur (Alm), Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm) dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Bapak Nugroho guru penjaskes Sma Negeri 1 Muara Enim yang membantuku untuk melaksanakan proses penelitian
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2015 (kakak tingkat dan adik tingkat)
- Terima kasih kepada Tita Puspita Sari yang telah memberi bantuan, motivasi, serta dukungan dan doa dari awal hingga akhir perkuliahanku.

- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

Bila kau tak tahan lelahnya belajar, maka kau harus tahan menanggung perihnya kebodohan (Imam Syafi'i)
(Emirza Rianto)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	6
2.1.2 Hakikat Menendang Bola.....	9
2.1.3 Hakikat Kempampuan Tendangan Jauh.....	10
2.1.4 Hakikat Latihan.....	13
2.1.4.1 Pengaruh Latihan.....	13
2.1.4.2 Tujuan Latihan.....	13

2.1.4.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	14
2.1.4.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	16
2.1.5 Pengertian Latihan <i>Plyometrik</i>	16
2.1.6 Hakikat <i>Single Leg Hops</i>	16
2.2 Kerangka Berpikir.....	21
2.3 Hipotesis Penelitian.....	21
2.4 Hipotesis Deskriptif..	21
2.5 Kerangka Berfikir	21
2.6 Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Rancangan Penelitian	22
3.3 Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling	23
3.3.1 Populasi Penelitian.....	23
3.3.2 Sampel Penelitian.....	23
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Definisi Operasional Variabel	23
3.6 Teknik Sampling	24
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.7.1 Tempat Penelitian.....	26
3.7.2 Waktu Penelitian.....	26
3.8 Instrumen	26
3.8.1 Instrumen Tes	26
3.8.2 Prosedur Pelaksanaan.....	27
3.8 Teknik Analisis Data.....	27
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	27
3.9.2 Uji Homogenitas	30
3.9.2 Uji Hipotesis.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	31
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Post-test Tendangan Jauh Permainan Sepakbola Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pre-test dan Post-tes Tendangan Jauh Permainan Sepakbola Kelompok Kontrol.....	35
4.1.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hops</i> Terhadap Peningkatan Tendangan Jauh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Muara Enim	38
4.1.6 Uji Normalitas	39
4.1.7 Uji Homogenitas	39
4.1.8 Uji Hipotesis	42
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pre-test dan Post-test Tendangan Jauh Pada Permainan Sepakbola Kelompok Eksperimen.....	45
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pre-test dan Post-test Tendangan Jauh Permainan Sepakbola Kelompok Kontrol.....	46
4.2.3 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hops</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Muara Enim.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Ordinal Pairing.....	25
Tabel 4,1Jumlah Sampel Dalam Penelitian	32
Tabel 4.2Daftar Distribusi Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen	32
Tabel 4.3Daftar Distribusi Hasil Post-test Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 4.4Daftar Distribusi Hasil Pre-test Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil Post-test Kelompok Kontrol	37
Tabel 4.6 Daftar Perbandingan Hasil Pre-test Dan Post-test Tendangan Jauh Permainan Sepakbola	38
Tabel 4.7 Penghitungan Uji Homogenitas Pre-test	39
Tabel 4.7 Penghitungan Uji Homogenitas Post-test.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Single Leg Hops.....	17
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas.....	18
Gambar 2.3 Otot Tungkai Atas.....	18
Gambar 2.4 Otot Tungkai Atas.....	18
Gambar 2.5 Otot Tungkai Bawah.....	19
Gambar 2.6 Otot Tungkai Bawah.....	19
Gambar 2.7 Otot Tungkai Bawah.....	20
Gambar 2.8 Otot Tarsal.....	20
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Histogram Pre-Test Tendangan Jauh Kel Eksperimen.....	33
Gambar 4.2 Histogram Post-Test Tendangan Jauh Kel Eksperimen.....	34
Gambar 4.3 Histogram Pre-Test Tendangan Jauh Kel Kontrol.....	36
Gambar 4.4 Histogram Post-Test Tendangan jauh Kel Kontrol.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	52
Lampiran 2 Surat Izin Permohonan SK Pembimbing	53
Lampiran 3 Lampiran Usul Judul Skripsi	55
Lampiran 4 Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	56
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Proposal	57
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Proposal	58
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian	59
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	60
Lampiran 9 Surat Persetujuan Seminar Hasil	61
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	62
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	63
Lampiran 12 Program Latihan	64
Lampiran 13 Analisis Data Penelitian	70
Lampiran 14 Foto-Foto Penelitian.....	77

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg hop* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Enim, Metode penelitian adalah eksperimen teknik *random sampling* dengan cara *ordinal pairing* yaitu membagi kelompok menjadi 2 yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 1 Muara Enim yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dengan sampel yaitu 60 orang, menggunakan *ordinal pairing* yaitu 30 siswa. *Pretest* kelompok eksperimen rata-rata = 32,89 modus = 32,07 standar deviasi = 2,1 dan kemiringan kurva = 0,39, dan kelompok kontrol rata-rata = 32,85 modus = 31,96 standar deviasi = 2,01 dan kemiringan kurva = 0,44, setelah diberi perlakuan. Hasil *posttest* KE, rata-rata = 34,89 modus = 35,2 standar deviasi = 2,15 dan kemiringan kurva = -0,14 dan KK, rata-rata = 32,63 modus = 32,05 standar deviasi = 2,10 dan kemiringan kurva = 0,27. Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif, setelah selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh permainan sepak bola. Statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan $T_{hitung} 11,26$ sedangkan $T_{tabel} 2,048$, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$

Kata kunci : *single leg hops, tendangan jauh, permainan sepak bola.*

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Tidak hanya di negara maju, di Indonesia pun sepakbola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepakbola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan social, seperti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah. Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang. Sepakbola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi. Sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang bertugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan mengontrol bola dengan menggunakan tangannya di dalam daerah

penalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke gawang lawan, setiap gol dihitung dengan skor 1, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/*draw* apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak memasukkan bola ke gawang. Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelanakan menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan bertanggung jawab (sportif) (Sucipto dalam Didy Kurnia Rohman, 2000: 8).

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua. Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Ada beberapa teknik dasar yang perlu di kuasai oleh pemain sepakbola yaitu, menendang, menghentikan, menggiring, dan menyundul. Dari beberapa teknik tersebut salah satunya teknik menendang bola jarak jauh, Tendangan jarak jauh dapat berfungsi untuk memberikan operan kepada teman, menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol. Untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu

tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti (Soekatamsi, 2000: 36).

Kekuatan menendang bola merupakan faktor yang penting dalam permainan sepak bola sehingga, teknik tersebut perlu dikuasai dan ditingkatkan oleh setiap pemain sepakbola. Berdasarkan pengamatan saya pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Muara Enim didapatkan bahwa dari semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 62 orang, namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan setelah melakukan percobaan tendangan jarak jauh rata-rata hanya 15 siswa yang mampu melakukan tendangan jarak jauh sisanya kemampuan menendang siswa masih lemah. Sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menendang bola melalui latihan yang teratur dan terprogram, salah satunya melalui latihan *single leg hops*.

Berdasarkan latar belakang di atas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *single leg hops* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Muara Enim”

Adapun alasan yang mendukung penelitian ini adalah :

- 1) Dengan memiliki teknik dasar yang benar dan baik (menendang) dapat bermain sepakbola dengan baik pula.
- 2) Latihan *Single leg hops* merupakan metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atau daya ledak otot.
- 3) Komponen pendukung hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola salah satunya adalah kekuatan daya ledak otot tungkai.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Siswa dalam melakukan tendangan jauh atau tendangan melambung masih banyak yang lemah

- 2) Masih kurangnya latihan untuk peningkatan tendangan jauh pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Enim.
- 3) Kurangnya kekuatan power otot tungkai.

Batasan Masalah

Penelitian ini hanya di batasi pada pengaruh latihan *single leg hops* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Muara Enim.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg hop* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Muara Enim.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg hop* terhadap peningkatan hasil tendangan jauh pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Enim.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk peningkatan prestasi sepak bola SMA Negeri 1 Muara Enim.

Secara rinci manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi sekolah Penelitian ini sebagai informasi dalam meningkatkan prestasi siswa dan menyalurkan minat dan bakat siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola dengan latihan *single leg hops*.

2. Bagi pelatih dan para guru khususnya guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (PENJASKES). Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi atau pengetahuan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola dengan latihan *single leg hops*.
3. Bagi siswa, penelitian ini akan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik selama pelatihan dan pembelajaran dalam menguasai teknik menendang bola dan meningkatkan tendangan jarak jauh melalui latihan *single leg hops* pada ekstrakurikuler sepak bola
4. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam pengembangan diri dan mengabdikan diri di masyarakat, juga sebagai bekal pengetahuan bagi penulis apabila kelak menjadi seorang pelatih atau sebagai tenaga ahli dibidang olahraga sepakbola.

Daftar Pustaka

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Arikunto, Suharmi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Otudor. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/Publishing Company.
- Chu.D. (2000). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta. Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Doewes,Moechsin. 2004. Latihan Plyometrics. Program Pasca Sarjana, Surakarta.
- Farentinos,R.C, 1999, *Plyometric* (Champaign: Human Kinetics Publisher)
- Harsono. 2004. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91
- Kokasih, Engkos. 2003. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Erlangga.
- Luxbacher, Joseph.2012. *Permainan sepak bola*.Jakarta
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Bandung: CV. Alfabeta.
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- Saifuddin Azwar (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sajoto. (2000). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. 2000. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jogjakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar
- Sumosardjono, Sadoso. 2001. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
- Surakhmad, Winarno. 19
82. Pengantar Penelitian Ilmiah. Bandung: Tarsito.
dan Menengah.
- Ucup Yusup. (2000). *Anatomi Fungsional*. Depdiknas: Dirjen Dikti.
- Waluyo dan Sukirno. 2012. *Cabang Olahraga Bola Volly*. Palembang: Unsri Press.
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Yusdi Milman, 2010. Pengertian Kemampuan. blogspot.com/pengertiankemampuan.html (14 Maret 2013)