

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATING PUSH-OFF* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SISWA SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI OLEH**

**ADAM RIZANI**

**06111006019**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2016**

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATING PUSH-OFF* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU

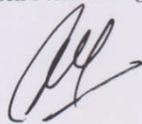
Skripsi Oleh :

Adam Rizani

Nomor Induk Mahasiswa 06111006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dosen Pembimbing 1



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Dosen Pembimbing 2

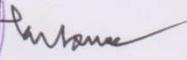


Dra. Marsiyem, M.Kes  
NIP. 195312121982032001

Disahkan

Wakil Dekan Bidang Akademik



  
Dr. Hartono, M.A  
NIP.196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATING PUSH-OFF* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL TENDANGAN SEPAK BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

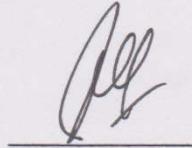
Telas diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

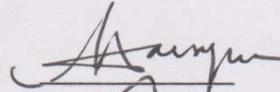
Tanggal : 20 Januari 2016

**TIM PENGUJI**

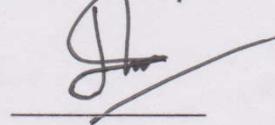
1. Ketua : Dr. Hartati M.Kes



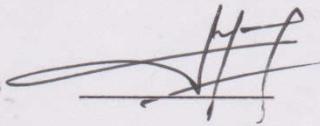
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



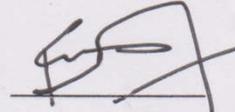
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



5. Anggota : Dr. Syafaruddin M.Kes



Indralaya, Januari 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan *alternating push-off*, variabel terikat hasil tendangan dalam permainan sepak bola. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepak bola yang dipilih dengan teknik *sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola, untuk menentukan kelompok eksperimen dan xikontrol peneliti menggunakan teknik *simplerandom sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes, pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *alternating push-off*, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0, 05$  di dapat  $t_{hitung} = 31,92$  dan  $t_{tabel} = 1,67$ , apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian  $H_a$  yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *alternating push-off* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

*Kata kunci: Latihan Alternating Push-Off, Hasil Tendangan Sepak Bola.*

Disetujui

Dosen Pembimbing 1



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Dosen Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes  
NIP. 195312121982032001

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepak bola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hampir diseluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih untuk menyaksikan World Cup, pertandingan sepak bola internasional, daripada menyaksikan SuperBowl dan WorldSeries. Tanpa diragukan lagi, sepak bola merupakan permainan yang paling dikenal (Luxbacher, 2011:1).

Permainan sepak bola memiliki tehnik dasar salah satunya adalah menendang. Seorang pemain sepak bola harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Tendangan pun dapat dibagikan dalam beberapa cara, misalnya melakukan tendangan dari menggiring, melakukan tendangan dari operan, melakukan tendangan dari lemparan ke dalam dan melakukan tendangan dari menjemput bola. Dalam hal ini peneliti mengambil latihan *alternating push-off*, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot tungkai. Latihan *alternating push-off* dilakukan dengan menggunakan kotak, kursi dan lain sebagainya dan menggunakan beban dalam atau beban tubuh. Latihan ini sering dilakukan di tempat gym ataupun fitness centre. Kelebihan dari latihan ini yaitu untuk menguatkan dan mengoptimalkan hasil tendangan dengan cara menguatkan otot tungkai terlebih dahulu. Berdasarkan observasi pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu, teknik dasar tendangan dalam permainan sepak bola belum sepenuhnya dikuasai dengan baik, dari kekuatan tendangan maupun kekuatan ototnya dan cara melakukannya, sehingga di butuhkan latihan–latihan untuk menunjang siswa dalam meningkatkan hasil tendangan. Ketika melakukan tendangan, jarak terjauh siswa

hanya 25 meter, karena tendangan dalam permainan sepak bola adalah hal yang sangat penting dan salah satu cara mencetak angka ke gawang lawan ataupun umpan-umpan untuk mencetak angka. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Batu tentang "**Pengaruh Latihan Alternating Push-off Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu**"

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa kurang memiliki kekuatan saat melakukan tendangan
2. Siswa kurang ketepatan saat melakukan tendangan
3. Siswa kurang percaya diri saat melakukan tendangan
4. Hasil tendangan siswa kurang jauh

## **1.3 Batasan Masalah**

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu?

## **1.5 Tujuan Penelitian .**

Berdasarkan uraian permasalahan maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain:

### 1) Bagi Sekolah

Diharapkan dengan diadakannya penelitian tentang pengaruh latihan *alternating push-off* terhadap peningkatan hasil tendangan sepak bola bisa memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti pembelajaran dan penelitian.

### 2) Bagi Guru Penjaskes

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para pembina olahraga khususnya guru penjaskes dan para pemangku kepentingan lain, sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam melatih.

### 3) Bagi Siswa

Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini, para siswa dapat melakukan tendangan dengan tehnik yang benar dan ketepatanya arah saat melakukan tendangan, serta siswa memiliki kekuatan pada saat melakukan tendangan.

### 4) Bagi Peneliti

Penelitian ini adalah salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dan sebagai sarana untuk menimbah ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter.2011.*Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, O tudor.1994.*Theoryand Methodology Of Training*. Dubuque  
Lowa: Kendall/Publishing Company.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*.Jakarta: Departemen
- Harsono.1988. *Choaching dan Aspek Psikologi dalam Choacing*. Jakarta:  
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan  
TenagaTeknis.
- Hikmawan, Kokoh. 2009. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap  
Jauhnya Tendangan Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI  
SMA Srijaya Negara Palembang*.Indralaya: Universitas Sriwijaya
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan  
UNSPress.
- Ridwan dan Sulaeman. 2008. *Sepak Bola*: PT Widya Duta.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: UniversitasSriwijaya.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Jakarta
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Jaya Sejati.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Erlangga
- Mursal, Benny. 2010. *Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Peningkatan hasil  
Rebound Under Basket Shoot Pada Siswa Putra kelas VII SMP Negri 1  
Indralaya*.Indralaya: Universitas Sriwijaya

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani* Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sayoto M. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effharadaharsa Prize
- Sudjana.1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syarifudin. 2003. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Buku Kedokteran. Egc
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suryabrata. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grafindo.
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Padang.