

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JAUH SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 PEMULUTAN**

Skripsi Oleh :

SUPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

DEC:22420 / 22904

5
796.33407
Scp
P
2013
G. 14007

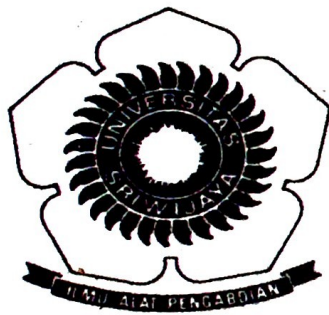
**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JAUH SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 PEMULUTAN**

Skripsi Oleh :

SUPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH SEPAKBOLA SMP NEGERI 1
PEMULUTAN**

Skripsi Oleh :

SUPRIADI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui :

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Djumadin Syafril M, Pd.

NIP.193104211977101001

Pembimbing II



Drs. Waluyo M, Pd

NIP.195601241984031001

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005


Skripsi ini telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 10 Desember 2013

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Djumaddin Syafril, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd
3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Kes
5. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Palembang, 10 Des 2013
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUPRIADI

NIM : 06091406078

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "*pengaruh latihan knee tuck jump terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola smp negeri 1 pemulutan*" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 2013

Yang Membuat Pernyataan



Supriadi

NIM 06091406078

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku (Suadi) dan Ibundaku (Noncik) yang selalu ada disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan serta waktu, tenaga dan harta yang tak mungkin bisa terhitung lagi sampai sekarang.*
- *Kakak-kakakku (Ema, Leli Dan Eva) adikku (Devi) yang selalu mengharapkan keberhasilanku, semoga kelak aku bisa menjadi sesuatu yang kalian harapkan dan dapat membantu kalian semua*
- *Saudara-saudariku, teman-temanku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian serta untuk seseorang yang selalu memberi semangat kepadaku setiap kali ada masalah.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Sahabat-sahabatku, Gibson, Abu, ,Fahmi, Teguh, Ridho, Midun (Edy), Pepeng (Feri Andika), Rendi, Ameng (Andi), Mas agus , Ando, Nuargo, Zaenal, Mahfud, Alan,Prima,Taufik, Zul, Fery, Fendry, Bery, Rori, Yudi, Nasuhi, Widi, Faisal, Adam, Fajar, Arif, Asep, Defri, Dony, Jony, Meilani, Dewi, Lidra, Geby, Widya, Wulan dan Yuli. Tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok, amin.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku*

Motto:

- *Orang tua adalah penyemangatku*
- *Maju terus pantang menyerah*
- *Abaikan orang-orang yang selalu menilai rendah diri kita dan jadikan itu sebagai penyemangatmu untuk bisa buktikan bahwa kita bisa lebih dari mereka*
- *Selalu lakukan kebaikan karena disetiap kebaikan yang dilakukan akan ada kemudahan yang diberikan kepada kita*
- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (Penjaskes Unsri)*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat 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 knee tuck jump terhadap kemampuan tendangan jauh sepakbola SMP Negeri 1 pemulutan”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

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 para pembaca umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT tuhan pencipta semesta alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Unsri, kepada Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Djumadin syafri, M,Pd. Dan Drs. Waluyo, M,Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, dan tak lupa terima kasih kepada para staf dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi Universitas Sriwijaya, serta ucapan banyak terima kasih kepada para staf tata usaha FKIP yang telah memberikan banyak kemudahan dalam berbagai pengurusan, dan tak lupa ucapan terima kasih untuk kedua orang tua, adik, keluarga besar, kekasih, beserta para sahabat tercinta yang tak henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Robinhud S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pemulutan dan Bapak Candra S.Pd selaku guru Penjaskes SMP Negeri 1 pemulutan yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di dunia pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang , 2013
Penulis,

Supriadi

DAFTAR ISI

	Halaman
KOP	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Pustaka	5
2.1.1. Hakikat Sepakbola	5
2.1.2 Hakikat Tendangan Jauh Dalam Sepakbola.....	6
2.1.2.1 Pengertian Tendangan Jauh.....	6
2.1.2.2 Teknik Tendangan Jauh Dalam Sepakbola.....	7
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	8

2.1.3.1	Pengertian Latihan.....	8
2.1.3.2	Pengertian <i>Knee Tuck Jump</i>	9
2.1.3.3	Aspek-Aspek Latihan.....	10
2.1.3.4	Prinsip Latihan.....	13
2.2	Kerangka Pikir	14
2.3	Hipotesis	15
2.4	Hipotesis Deskriptip	15
2.6	Kriteria Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN		16
3.1	Metode Penelitian	16
3.2	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	16
3.3	Variabel Penelitian	17
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	17
3.5	Populasi Dan Sampel	17
	3.5.1 Populasi	17
	3.5.2 Sampel	17
	3.5.3 Teknik Pembagian sampling.....	18
3.6	Instrumen Penelitian	18
3.7	Teknik Pengumpulan Data	19
3.8	Teknik Analisis Data	20
	3.8.1 Uji Normalitas Data	20
	3.8.2 Uji Hipotesis	22
3.9	Pelaksanaan Perlakuan	23
	3.9.1 Pengelompokan Dan Perlakuan Sample.....	23
	3.9.2 Penyusunan Jadwal Latihan.....	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
4.1.2 Karakteristik Sampel	25
4.1.3 Deskripsi data Hasil Penelitian Pree Test Kelompok Eksperimen	25
4.1.4 Deskripsi data Hasil Penelitian Pree Test Kelompok Kontrol	27
4.1.5 Deskripsi data Hasil Penelitian Post Test Kelompok Eksperimen	28
4.1.6 Deskripsi data Hasil Penelitian Post Test Kelompok Kontrol	29
4.1.7 Analisa Data Stastistik Perbanding <i>Pretest</i> Dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	30
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Tendangan Jauh Kelompok Eksperimen	32
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Tendangan Jauh Kelompok Kontrol	32
4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Pemulutan.....	17
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Tes	18
3. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	26
4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	27
5. Daftar Distribusi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	28
6. Daftar Distribusi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	30
7. Hasil Perbedaan Data <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Sepakbola	6
2. Gambar 2. Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i>	10
3. Gambar 3. Diagram Lapangan Tes Tendangan Jauh.....	19
4. Gambar 4. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	26
5. Gambar 5. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	28
6. Gambar 6. Histogram Postest Kelompok Eksperimen.....	29
7. Gambar 7. Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	30
8. Gambar 8. Grafik Perbedaan Pree Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	38
2. Surat Keterangan Nama-Nama Pembimbing.....	39
3. Usul Judul Penelitian	43
4. Surat Persetujuan Proposal Untuk Diujikan.....	44
5. Surat Telah Diseminarkan	45
6. Sk Pembimbing	46
7. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Sriwijaya.....	47
8. Surat Izin Penelitian Dari Diknas Ogan Ilir.....	48
9. Tabel Hasil Preetest Siswa Putra SMP Negeri 1 Pemulutan.....	49
10. Tabel Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	52
11. Tabel Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	53
12. Tabel Data <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	54
13. Tabel Data <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	55
14. Tabel Daftar Nilai Beda Data Pretest Dan Post Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	56
15. Uji Normalitas Sampel <i>Pre-Tets</i> Kelompok Eksperimen.....	58
16. Uji Normalitas Sampel <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	60
17. Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	62
18. Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	64
19. Uji Homogenitas Data	67
20. Uji Hipotesis	68
21. Program Latihan	71
22. Dokumentasi	88
23. Tabel Harga Chi Kuadrat	94
24. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	95
25. Kartu Bimbingan	96

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Latihan knee tuck jump terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola SMP Negeri 1 Pemulutan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola SMP Negeri 1 Pemulutan. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola SMP Negeri 1 Pemulutan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol yang dilaksanakan dari tanggal 17 Agustus sampai dengan 28 September 2013. *Sample* penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan knee tuck jump*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali dan mengalami peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan mean sebesar 7,667 untuk kelompok kontrol tidak terlihat ada perubahan yaitu 0,05. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} (13,04) > t_{tabel} (1,70)$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan knee tuck jump* memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola dan disarankan agar latihan ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jauh pada sepak bola .

Kata Kunci : Latihan knee tuck jump, Tendangan jauh.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini olahraga telah mengalami perkembangan yang sangat pesat hal ini disebabkan karena semua manusia melakukan olahraga sesuai dengan pengertian olahraga yang dinyatakan oleh Tohidin (2007:2) “olahraga merupakan gerakan manusia yang dapat dilakukan dan dirasakan” hal ini juga tertulis dalam undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1, ayat 4 menyatakan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Salah satu olahraga yang sangat populer diantara olahraga lain adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan masing-masing tim mempunyai satu buah gawang yang harus mereka jaga supaya tidak memasukkan bola. Masing-masing tim memperebutkan satu buah bola untuk kemudian dimasukkan ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya. Sepak bola merupakan olahraga yang kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan berbagai komponen fisik yang dipadukan sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Lari, menendang, menggiring, adalah suatu aspek yang dominan dalam olahraga ini. Yulifri dan Arsil(2011:13) mengemukakan bahwa “sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan”.

Undang-Undang Republik indonesia nomor 3 tahun 2005 bab 1 pasal 4 yang menyatakan bahwa tujuan olahraga salah satunya prestasi. Beberapa tahun ini tak ada satupun gelar internasional yang di peroleh pesepakbolaan indonesia baik negara maupun klub indonesia yang bermain di ajang internasional. Hal ini bukan hanya di tingkat nasional saja, di tingkat regional pun sama. Seperti halnya di sumsel, walaupun di sumsel ada klub sepak bola yang telah menjuarai kejuaraan

nasional namun hal itu bukanlah tanda bahwa sepak bola di sumsel bagus, malah sebaliknya pesepakbolaan di sumsel kalah jauh di dibandingkan dengan provinsi-provinsi lainya apalagi dengan provinsi yang berada di Pulau Jawa. Padahal sepak bola merupakan olahraga yang amat digemari di Sumsel. Banyak pertanyaan yang timbul dikalangan pemuda-pemuda sumsel”mengapa pesepakbolaan di Sumsel ini tidak sebaik di Jawa”.hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatihan dan pencarian bakat-bakat pemain di Sumsel. Seperti di sekolah-sekolah yang ada di Sumsel rata-rata mereka memiliki kegiatan ekstrakurikuler namun hampir rata-rata juga para pemain sepak bola mereka belum mampu menguasai teknik dan keterampilan. Selain dari bakat pemain sepak bola itu juga harus memiliki keterampilan atau teknik dalam permainan sepakbola yang bisa mereka dapat dengan latihan rutin. Seperti contoh siswa SMP N 1 Pemulutan yang peneliti sering lihat saat mereka bermain sepak bola dalam kegiatan ekstrakurikuler para siswanya memang dapat menendang bola , memang mereka semua dapat menendang bola dengan mudah namun jarang sekali dari mereka dapat melakukan tendangan dari jarak yang jauh. Rata-rata mereka hanya mampu melakukan tendangan jauh dari jarak 20 meter, padahal dalam permainan sepak bola tendangan jauh itu sangat penting selain sebagai cara untuk mencetak goal juga berguna untuk mengoper ke teman yang jaraknya cukup jauh. Hal ini menimbulkan pertanyaan bagi peneliti “mengapa anak-anak di SMP N 1 Pamulutan belum mampu melakukan tendangan dari jarak yang jauh?”. Memang kalau masalah postur tubuh kita kalah jauh namun kan dalam permainan sepak bola postur tubuh bukanlah yang no 1.

Di sekolah-sekolah yang ada di sumsel banyak terdapat ekstrakurikuler sepak bola yang telah ada. Namun masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan tendangan jauh. Mereka belum mampu untuk melakukan tendangan jauh secara maksimal. Nampaknya mereka masih kesulitan dalam melakukan tendangan jauh karena untuk melakukan tendangan jauh membutuhkan daya ledak otot tungkai semaksimal mungkin. Agar mendapatkan tendangan sepak bola yang jauh dan keras pemain harus memiliki otot-otot yang kuat, terutama otot tungkai.

Maka untuk bisa melakukan tendangan jauh pemain harus melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat melakukan tendangan jauh secara maksimal salah satu latihan yang mungkin dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *knee tuck jump*, oleh karena itu maka penulis ingin meneliti apakah dari latihan *knee tuck jump* tersebut dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, maka timbul permasalahan-permasalahan yang mungkin menyebabkan tendangan jauh sepakbola SMP N 1 Pamulutan diantaranya:

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik dasar menendang
2. Kurangnya latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jauh
3. Kurangnya perhatian pelatih sepak bola terhadap kemampuan tendangan jauh

Dari permasalahan-permasalahan yang timbul di atas yang paling menarik peneliti adalah kurangnya latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jauh. Adapun bentuk pelatihan pliometrik adalah latihan *knee tuck jump*, *depth jump*, dan *squat jump*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan tersebut peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka peneliti hanya membatasi pada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola SMP N 1 Pamulutan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka yang menjadi masalah penelitian ini adalah bentuk latihan *knee tuck jump* dalam meningkatkan power tendangan jauh maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah

ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jauh sepak bola SMP N 1 Pemulutan ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jauh sepakbola SMP N 1 Pemulutan

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Bagi siswa SMP N 1 Pemulutan yang mengikuti latihan, diharapkan memiliki kemampuan tendangan jauh yang baik dalam permainan sepakbola
- b. Bagi guru pembina olahraga atau pelatih SMA N 1 Pemulutan, di harapkan dapat menggunakan bentuk latihan *knee tuck jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola
- c. Bagi sekolah SMP N 1 Pemulutan dapat menambah ilmu pengetahuan kepelatihan sepak bola khususnya dalam hal meningkatkan power otot tungkai dengan metode pliometrik salah satunya dengan latihan *knee tuck jump*

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- Budhi. 1991. *Pendidikan Jasmani smp 1*. Bandung: Armico
- Budhi. 1991. *Pendidikan Jasmani smp 2*. Bandung: Armico
- Batty, Eric C. 2011. *Latihan Baru Metode Sepak Bola*. Bandung : Cv. Vioner Jaya
- Chu, Donald. 1999. *Jumping Into Plyometrics*. California: Ther Sports Injury Clinic
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : FIK UNP
- Hasan. 2006. *Pengaruh Latihan leg Extension dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Power Tendangan Long Passing Pada Atlet Sepakbola*. Skripsi. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Hilmi. 2009. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Jakarta
- Kurniawan, Feri. 2000. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/ IKIP Bandung
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali pers
- M. Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- Subardi Dan Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara
- Sucipto. 2000. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Jakarta: Alfabeta
- Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Pariwara
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. surakarta: Tiga Serangkai

Tohidin, Didin, 2007. *Adaptasi Fisiologi Dalam Olahraga*. Padang : Wineka Media
Undang-Undang RI No 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra
Umbara

Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola* . padang : fakultas ilmu keolahrgaan
UNP

Website [http:// www.lapanganbesertukurannya.blogspot.com](http://www.lapanganbesertukurannya.blogspot.com), 30 maret 2013